



# విశ్వాదర్శి

అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక  
సంపాదకులు: కె.ఐ. గాంధీరావు

ఫిబ్రవరి '92  
₹ 3-50



# విసదగ్గ

తెలుగు మాన పత్రికకు  
అన్ని నైమలలోనూ, పట్టణాలలోనూ  
సమర్థవంతులైన ఏజంట్లు కావాలి!

ఏజన్సీ వివరాలకు  
వెంటనే వ్రాయండి.

సమ్మలేషన్ మేనేజర్

## విసదగ్గ

౨, దేశికా రాష్ట్ర, మైలాపూరు,  
మద్రాసు - 600004.

# వివాదము

అంతర్జాతీయ తెలంగాణ సాహిత్య పరిషత్తు

సంపాదకవర్గం:

సంపాదకుడు:

లయక్ కె.వి.గోవిందరావు

ఐ.ఏ.ఎల్.ఎల్.ఐ.

శాశ్వత సభ్యుల సంపాదకులు:

టి.ఎల్.ఎన్.రావు ఐ.ఎస్.సి,

బి.బాలకుమార్ ఎమ్.ఏ.ఐ.ఎల్.

సభ్యులు:

కె.వి.ఎస్.శరత్ శాస్త్రి ఐ.ఏ.ఐ.ఎల్.ఐ.ఎల్.

కె.వి.ఎస్.బిజయకుమార్ ఐ.ఎం.

కె.రత్నకుమార్

చందా వివరాలు

3 సంవత్సరాల చందా	రూ. 120/-
సంవత్సర చందా	రూ. 42/-
ఎయిర్ మెయిల్ (1 సం)	రూ. 35/-
స్టే మెయిల్ (1 సం)	రూ. 80/-

చండి పంపిణీకరణ అవుకమి

రత్నా విజనీస్

9, పోర్టుగీస్, మైసూర్, కర్ణాటక - 560004  
ఫోన్: 73327

## ఈ సంచికలో

ఫిబ్రవరి 1992

ధ్యానం - సంపాదకుని పేజీ	2
మన ప్రాచీన విద్యాలయాలు	4
ఆంధ్రోదయ అరికట్టాలంటే?	10
మానవ సాహసానికి హద్దులేదు	16
మీ విజ్ఞానం వరీక్షించుకోండి	17
సుప్రసిద్ధ యాత్రాస్థలాలు - చిదంబరం	20
అగి ఎప్పుడూ ఆపాయమే	23
చిట్టిదేవతలకు చిన్న కథలు	27
అద్వైతత్రయం	28
ఉపవాసాలు పండుగలు వేడుకలు	30
విషప్రవాదాలు	31
అధైర్యం పోగొట్టుకోవాలంటే?	32
భారతీయ రైలుదారులు	36
గౌరవమర్యాదలు పొందాలంటే?	38
భారతీయ వైద్యవిధానాలు	40
అవీ - ఇవీ	41
ఆరోగ్యానికి బాధంపప్పు	45
సర్వైఖరికి ద్యాదశసూత్రం	46
ప్రాచీనకాలపు బొమ్మలు	47
కాలం విలువ	49
మన రాష్ట్రాలు - ఉదయపురం	53
గారియల్	55
క్రమబద్ధమైన నిత్యజీవితం	58
తెలుగులో 'తల'	60
పెన్షన్ తగ్గించుకోవాలంటే?	62
కండ్లకు మేలుచేసే బొప్పాయి	63

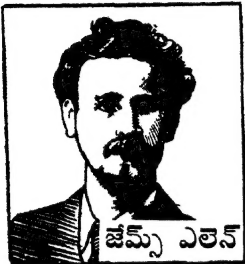
ముఖ్యచిత్రం:  
కలర్ ఫ్రాంట్ పేజీల్లో  
బిగ్ మోహన్



## ధ్యానం

## సంపాదకునిపేజీ

### మానవుని సంతృప్తి



మానవ జీవితంలో అన్ని సందర్భాలు ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరిణమించవు. సందర్భాలు అనుకూలించినా, అనుకూలించకపోయినా, ఏం జరిగినా మానవుడు ముఖ్యంగా మూడు విషయాలను గురించి తృప్తి చెందాలి. మొట్టమొదటిది మిత్రత్వానికి ఉన్నదానికి తృప్తి ఉండాలి. రెండవది చిత్తశుద్ధికి తనివి ఉండాలి. చివరగా సంభవించిన దానికి తృప్తి ఉండాలి. తనివి ఉంటే అంతా నిర్విచారమే. ఏ చికాకులు ఉండవు. ఏ బాధరబంధీలు ఉండవు. మిత్రత్వాన్ని గురించి కానీ, లేనిదానిని గురించి కానీ ఆదుర్దాపడి పోవలసిన అవసరం ఉండదు. మనస్సును పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే అది చెరువు చేయదు. చిత్త వృత్తి నిరోధానికి చిత్తశుద్ధి అవసరం. అప్పుడే మనస్సులో గూడు కట్టుకున్న విష సన్స్కారాలు బాధించవు.

(మిగతా 3 పేజీలో)

### ఆత్మవిశ్వాసం

ఎవరి ధర్మాన్ని వారు అచరించడానికి వారివారి శక్తి సామర్థ్యాలలో ఉండే విశ్వాసమే ఆత్మవిశ్వాసం. ఏదైనా ఒక రంగంలో విజయం సాధించాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం ముఖ్యం. చేయవలసిన పనిని అవలీలగా చేయగలను అనే ధైర్యం ఆత్మవిశ్వాసం. ఆత్మవిశ్వాసం, లోపించిన వారిలో ఆత్మస్వస్థతా భావన కనిపిస్తుంది. అది వారిలో సిగ్గునీ, ఒంటరి తనాన్నీ ఉక్రోషాన్నీ భయాన్నీ అధికం చేస్తుంది.

దీక్షతో నిరంతరం కృషి చేస్తే ఎవరైనా ఆత్మవిశ్వాసం సాధించవచ్చు. కేవలం తమ ఆత్మవిశ్వాసం వల్లా, ధైర్యం వల్లా, పట్టుదల వల్లా ప్రపంచ చరిత్రలో ఎందరెందరో పురుషులు, స్త్రీలు మహోన్నత పదవులు అందుకున్నారని మరచిపోకూడదు. ఇతోధికంగా పెరిగే వారి ఉత్సాహం, బహుముఖ పరిజ్ఞానం, నిరంతర కృషి వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించాయి. వీరందరూ శాశ్వతమైన కీర్తిని గానీ, సాటిలేని సంపదనుగానీ, రెంటినీ గానీ సాధించినవారే.

ఆత్మవిశ్వాసం వల్లే మార్క్సేనీ ఘనవిజయాల సాధించాడు. నిస్తంత్రితరంగాల సహాయంతో అతి త్వరగా వార్తలు వంపే సాధనాలు కనిపెట్టి అతను ప్రపంచాన్నే సంభ్రమాశ్చర్యాలలో ముంచెత్తాడు. గుజరాత్‌లో ఒక సామాన్య వ్యాపార కుటుంబంలో జన్మించిన గాంధీజీ అనేక క్లిష్ట సమస్యలను సాధించి వాటి ద్వారా ఆత్మ విశ్వాసం సంపాదించి కోట్ల కోట్ల భారతీయులకు నాయకుడైనాడు. సుప్రసిద్ధ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్

“నీ కోపమే నీ శత్రువు, నీ శాంతమే నీ మిత్రుడు.

జుబిన్ మెహతా అపూర్వమైన మానసిక శక్తి ఆత్మ విశ్వాసం ఉన్నాయి. ఇవే సంగీత రంగంలో ఇతడి గౌరవ ప్రతిష్ఠలకు మూలకారణం.

ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తే నైరాశ్యం, నిస్సహ కలుగుతాయి. జీవితంలో పైకి రావాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవాలి. ఇతరుల కంటే మనం తక్కువ అని ఎందుకు అనుకుంటున్నామో తెలుసుకోవాలి. మనోవిశ్లేషణ ద్వారా ఈ తక్కువ తనపు భావనకు కారణం మనం తెలుసుకోవచ్చు. చిన్నతనంలోనే ఈ భావం మనస్సులో గట్టిగా పాతుకు పోవడానికి కారణమైన నన్నిచోటను అన్వేషించాలి.



మనల్ని ఎవరూ పట్టించుకోకపోవడం, తోటి స్నేహితులు అన్ని విషయాలలోను మనకన్నా మిన్నగా ఉండడం, నిత్యం విమర్శలకు గురి అవుతుండడం, సాంఘిక విచక్షణలు అనుభవించ వలసి ఉండడం, వీటిలో ఏ ఒక్కమైనా పని మనస్సులో మనం తక్కువ వాళ్ళం అనే బలమైన భావాన్ని ప్రచేశపెట్టగలవు దానికి మూలకారణం తెలుసుకుంటే ఆ భావం నుంచి బయటపడవచ్చు

అసలు బ్రాంతికి లోబడిపోయి 'నేను తక్కువ వాణ్ణి' అనుకుంటూ ఉండడం కేవలం అవివేకం. తక్కువ తనపు భావన బ్రాంతి జనితము. ప్రతీవారికి ఎవరిలోపాలు వారికి ఉంటాయి. ఈ నక్కాన్ని గ్రహిస్తే మన తక్కువ తనపు భావన క్షణంలో మటుమాయమవుతుంది. దీక్షతో, అనక్షితో పనిచేస్తూంటే మరో అలోచనకు టైము ఉండదు.

చేపట్టిన పనిని హృదయపూర్వకంగా చేయాలి. కష్టపడి పనిచేసిన కొద్దీ మన ఆత్మ విశ్వాసం దృఢతరం అవుతుంది. ఎవరికి వారే సంస్కరించుకోవాలి అవసరమైన ఆత్మ విశ్వాసం లోపలనుంచి రావాలి. ఇది తెలుసుకున్న వెంటనే మనలో మార్పువస్తుంది. రోమే నగరం ఒక రోజులో నిర్మించబడలేదు! నిర్దిష్టమైన మార్గాన్ని అనుసరిస్తూంటే గమ్యంచేరుకోవడం తథ్యం.

### ( 2 వ పేజీ తరువాయి )

మానవుడు సంతృప్తి పొందకూడని విషయాలు కూడా మూడు ఉన్నాయి. మొదటిది స్వాభిప్రాయం. రెండవది శీలం. మూడవది ఆధ్యాత్మిక ప్రవృత్తి. స్వాభిప్రాయాలకు సంతృప్తి వడనంత వరకూ జ్ఞానం నిరంతరం ప్రవృద్ధి పొందుతూనే ఉంటుంది. శీలానికి తనివి చెందకుండా ఉంటే ఎడతెగని సాశీల్య సంపత్తి చేకూరుతుంది. ఆధ్యాత్మిక ప్రవృత్తిలో తృప్తి లేకపోతే ఇతోధిక విజ్ఞాన వికాసంతో మానవుడు వరమానందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

“చెప్పేవాడు చేదస్తుడైనా కనీసం వినేవాడు వివరం కలవాడై ఉండాలి.”

# మన ప్రాచీన విద్యాలయాలు

## షామీసుద్దీన్

మన ప్రాచీన విద్యావిధానపు చరిత్ర 2000 బిసి నుండి 1200 ఎడి వరకు విస్తరించుకుని ఉన్నట్లు విశ్వసించబడుతుంది. వేదకాలం (2000 మొదలు 1000 బిసి)లో సాంఘిక విధానం అతి సామాన్యంగాను, సరళంగానూ ఉండేది. పురుషులకు, స్త్రీలకు సరిసమానమైన హక్కులు ఉండేవి కుల, మత వివక్షత రూపొందలేదు. వ్యావహారికంగా ఎవరికీవారే స్వంతంగానే విద్య నేర్చుకునేవారు. యుద్ధవైపుణ్యం సంపాదించుకునేవారు వ్యవసాయం చేసేవారు. ఉపనిషత్తుల కాలం (1000 మొదలు 200 బిసి)లో నమాజంలో వర్ణవిభజన ప్రారంభమైంది.



ధార్మిక శాస్త్రకాలం (200 బిసి నుండి 500 ఎడి)లో కళ, సాహిత్య గణిత మరియు నాటక రంగాలలో చైతన్యత ప్రారంభమైంది సంస్కృతం ప్రామాణిక భాషగా పరిణమించింది. ప్రాకృతం దైనందిన వ్యావహారిక భాషగా ఏర్పడింది.

కులమతవిధానం తీవ్రరూపం ధరించింది. స్త్రీలకు మొదట అనుభవించిన వ్యక్తిగత స్వాతంత్ర్యం మృగ్యమైంది.

పురాణయుగం (500 మొదలు 1200 ఎడి) కాలంలో విద్యావిధానంలో ముఖ్యంగా బౌద్ధ యుగం ప్రారంభమైంది అని చెప్పాలి నలంద మరియు విక్రమశిల విశ్వవిద్యాలయాలు, ముఖ్యమైన బౌద్ధ సంస్థలు ఏర్పడ్డాయి. పాలి వారి వాడుక భాష ప్రప్రథమంగా విద్యా సంస్థలలో విద్య ప్రారంభమైంది.

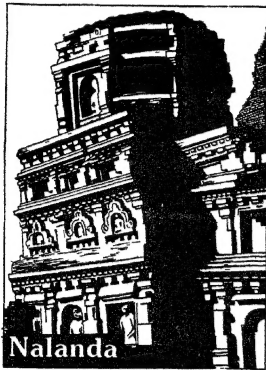
ప్రాచీన భారతదేశంలో ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థులకు అన్ని విద్యలూ నేర్పేవారు. గురుశిష్యులు కలిసి ఒకేచోట జీవించేవారు. విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుని ఇంట్లోనే ఉండేవారు. అదే గురుకులం అనబడేది. నిత్యావసరాలను గురించి విద్యార్థులకుగాని, ఉపాధ్యాయులకు గాని చింత ఉండేదికాదు. సంతృప్తికరంగా జీవించేవారు. క్రమశిక్షణలో మర్యాదలోపం అనేది చాలా అరుదుగా ఉండేది. అందువల్ల శిక్షలకు, దండనలకు అవకాశం లేదు.

తక్షశిల, నలంద, కంచి, శ్రీధాన్యకటక, విక్రమశిల మరియు కాశీ వంటి విశ్వవిద్యాలయాలలో విద్య మిక్కిలి ఉదారంగా ఉండేది విద్యార్థులకు ఉచిత భోజన వసతి సౌకర్యాలే గాక బట్టలు కూడా ఉచితంగా లభింపజేసేవారు.

అనాడు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు విద్యనేర్పడమేగాక వీరికోసం గ్రామస్థల నుండి నిధులను సేకరించేవారు. అర్హులైన శిష్యులకు గురువులు విద్యనేర్పడానికి ఏనాడు నిర్వారించలేదు. గురుకులవాసంలో విద్యనేర్చే

“దీపం వల్ల చీకటి నశిస్తుంది. జ్ఞానం వల్ల అజ్ఞానం వినాశనం అవుతుంది.”

విధానం ముఖ్యంగా మాఖికం (oral)గా ఉండేది. వ్యక్తిగతంగాను ఉండేది. వినుట, ఆలోచన, అభ్యాసం అనేవి ఈ విధాన ముఖ్యలక్షణాలు పుస్తకాలు చాలా కొద్దిగా ఉండేవి ప్రతీది కూడా కంఠపారంగా నేర్చేవారు ఒక్కొక్కప్పుడు ఉన్నత (సీనియర్) విద్యార్థుల చేత క్రొత్త లేక చిన్న విద్యార్థులకు పాఠాలు చెప్పించేవారు



ప్రతిరోజూ ఒక ప్రత్యేక నిర్ణయకాలంలో గురువులు ఉన్నత విద్యార్థులకు పాఠాలు నేర్పితే, ఇతర సమయాలలో ఉన్నత విద్యార్థులు చిన్న విద్యార్థులకు విద్య నేర్పుతుండేవారు

సలందా విశ్వవిద్యాలయం గురించి మనకు తెలిసే వివరాలు భారతదేశంలో 630 నుండి 645 ఎడి వరకు సంచరించిన చైనా యాత్రికుడు హుయాన్ త్సాంగ్ రచనల నుండి లభించినవే. తొమ్మిది అంతస్తుల పెద్ద భవనంలో లైబ్రరీ (గ్రంథాలయం) ఏర్పాటుచేయబడింది. ఇందులో మొత్తం ఎనిమిదిచావడులు, 300 గదులు ఉండేవి. విద్యార్థులందరికీ కలిసి భోజనం పెట్టేవారు.

యూనివర్సిటీలో చేరడానికి ఎక్కువ రద్దీ ఉండేది అయినా 10,000 మంది ఉపాధ్యాయులు ఉండేవారు ఈవిధంగా రెండవ శతాబ్దంలో ప్రారంభమై ఎనిమిది, తొమ్మిది శతాబ్దాలపాటు నిరాటంకంగా గడిచింది విశ్వవిద్యాలయ నిర్వహణకు గుప్తరాజులు 200 గ్రామాలను కేటాయించారు ఇసి బౌద్ధ సంస్థ కాబట్టి బౌద్ధ సన్యాసి అధిపత్యం వహించేవాడు బౌద్ధవిక్తులు ఉపాధ్యాయులుగా ఉండేవారు. అనాడు సంస్కృతం నిర్బంధంగా ఉండడం చాలా ఆశ్చర్యంగా కనిపిస్తుంది.

చైనా, టిబెట్, జావా, సుమత్రా, కొరియా, గ్రీసు, ఇరాన్ మరియు అరేబియాల నుండి విద్య నేర్చుకోడానికి విద్యార్థులు భారతీయ విశ్వవిద్యాలయాలకు వచ్చేవారు వీరు విశ్వవిద్యాలయాలలో 10 సంవత్సరాల పైగా ఉండి తర్క, వైద్య, ఖగోళశాస్త్ర సంబంధమైన విషయాలు నేర్చుకునేవారు. ఇక్కడ విద్యా ప్రమాణాలు సుప్రసిద్ధవైద్యుడు జీవకుని పల్ల తెలుస్తాయి 7 సంవత్సరాలపాటు వైద్య విద్యలో ప్రత్యేక పరిశీలనా విధానంలో ప్రావీణ్యతను సంపాదించడానికి ఇతడికి తక్షణిలలో ఎక్కువగా ఫీజు చెల్లించవలసి వచ్చేది

అనుభవంలోని విద్యార్థులకు అనుభవజ్ఞులైన నిపుణుల క్రింద శస్త్రవిద్యలో అభ్యాసం ఇచ్చేవారు మంచి నిపుణులైన సర్జనులు ప్రేగుల స్థానభ్రంసం (intestinal displacement), డీప్ క్రేనియల్ అబ్సెస్సెస్ (Deep cranial abscesses), కంటిపొరలు (cataract), హైడ్రోసిల్ (Hydrocele), గర్భకోశం నుంచి మృతపెండాన్ని తీయడం వంటి వాటికి శస్త్ర చికిత్సలు చేసేవారు మానవులకేకాదు, జంతువులకు కూడా పరిపూర్ణ వైద్య సౌకర్యం ఉండేది.

“లోపల అహంకారమనేది ఉన్నప్పుడే బయట రాగం అనేది కనిపిస్తుంది.”

క్రీస్తుశకం ప్రారంభంలో కూడా తక్షణిల యూనివర్సిటీలో వైద్యకీయ విద్య ఉచ్చస్థితిలో ఉండేది. ఉజ్జయిని యూనివర్సిటీలో గణిత శాస్త్రం మరియు ఖగోళశాస్త్రంలో నిపుణులు ఉండేవారు. ఇక్కడ అబ్జర్వేటరీని కూడా స్థాపించారు. దక్షిణదేశంలో కాంచీపురం నుండి సిద్ధ విద్యాకేంద్రంగా ఉండేది.

విద్యార్థులందరికీ సమానావకాలు లభించేవి. ధనవంతులు, దరిద్రులు ఆవే వ్యత్యాసంలేదు ఒకే గురువు అందరికీ విద్య చేర్చేవాడు. విద్యాబోధ ఉచితంగాను, విస్తృత ప్రాతిపదిక గానూ ఉండేది. యూనివర్సిటీల నిర్వహణకు దేశంలో వివిధ రాజులు, విదేశీయులు ధర్మాదాయాలు ఏర్పాటుచేసేవారు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల శ్రేయస్సుకి ప్రార్థించేవారు ప్రాచీన భారతదేశంలో విద్యావిధానంపై ప్రభుత్వాధికారంగాని, ఇతర బాహ్య అధికారంగాని ఉండేది కాదు. తమకు మంచిది అని తోచింది ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థులకు బోధించడానికి స్వాతంత్ర్యం పొంది ఉండేవారు.

— 'హర్యానా రివ్యూ' సౌజన్యంతో

## 'విన్డమ్' పాతకాపీలు

మే '84, జూన్ '84, ఆగస్టు '84 నుంచి నవంబరు '84, జనవరి '85, మార్చి '85 నుంచి జూలై '85; ఫిబ్రవరి '86 నుంచి ఏప్రిల్ '86, జూన్ '86, జూలై '86, సెప్టెంబరు '86 నుంచి డిసెంబరు '86; జనవరి '87 నుంచి మే '87, జూలై '87, ఆగస్టు '87, నవంబరు '87, డిసెంబరు '87; జనవరి '88, మార్చి '88 నుంచి డిసెంబరు '88; జనవరి '89 నుంచి డిసెంబరు '89, జనవరి '90 నుంచి డిసెంబరు '90 కాపీలు మావద్ద ఉన్నవి. 1984 కాపీల వెల రూ. 750లు, 1985 కాపీల వెల రూ. 800లు; 1986 కాపీల వెల రూ. 1350లు, 1987 కాపీల వెల రూ. 1450లు, 1988 కాపీల వెల రూ. 1875లు; 1989 కాపీల వెల రూ. 2450లు; 1990 కాపీల వెల రూ. 2800లు. రిజిస్టర్డ్ పోస్ట్లో పొందడానికి కాపీల వెలతోపాటు రూ. 600లు చేర్చి M.O వంపాలి 'రత్నా విజెన్సిస్', 9, దేశికారోడ్డు, మైలాపూరు, మద్రాసు - 600 004

— నర్మ్యులేషన్ మేనేజర్

## నిత్యజీవితంలో హాస్యం



ENT Specialist!

## ఒక వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు

ఒక వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు 2,000 మొదలు 5,000 ఏటమైక్లో బిందువులు, తుంవరలు సెకండుకి 100 అడుగుల వేగంతో 6 అడుగుల దూరం వరకు వెడతాయని వైద్యపరిశోధకులు వెల్లడిచేస్తున్నారు

## వెల్తుల్లి వంటకాలు గుండెకు ఆరోగ్యకరం

వందేన వెల్తుల్లి గుండెకు మంచిది కాని జలుబులకు వచ్చి వెల్తుల్లి మేలు

— సెల్లో సాజన్యంతో

“అత్తకు నుఖ దుఃఖాలు ఉన్నాయి అని అనుకోడం వట్టి భ్రమ”

## ఈ శతాబ్దంలో

ప్రపథమ ఏకైక భారతీయ  
గవర్నర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా



చక్రవర్తి రాజగోపాలాచారియర్ (రాజాజీ) 1948 జూన్ 21వ తేదీన భారతదేశపు గవర్నర్ జనరల్ గా పదవిని అధిష్టించిన మొదటి భారతీయుడు. వీరే భారతదేశపు చిట్టచివరి గవర్నర్ జనరల్ కూడా.

పరిభ్రమిస్తూన్న ప్రాచీన  
అంతరిక్ష నౌక

సుమారు ఒక మీటరు పొడవు, వెడల్పుగల 63 కి.గ్రా.ల స్థాపకారపు పరిశోధిని (probe) వయోనీర్ 6 మిక్కిలి ప్రాచీనమైన అంతరిక్ష నౌక (spacecraft) 25 సంవత్సరాలకు పూర్వం ఒక డెల్టా రాకెట్ దీనిని అంత రాళంలోకి పంపింది. సూర్యుని చుట్టూ 29 సార్లు చుట్టి ఇది 25 బిలియను కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేసింది.

మొట్టమొదటి డేవిస్ కప్ ను  
యునైటెడ్ స్టేట్స్ జట్టు  
గెలుచుకుంది

డ్రైట్ ఫిల్డ్ డేవిస్ బహుకరించిన మొట్టమొదటి డేవిస్ కప్ మెసాచూసెట్స్ (యుఎస్ ఎ) బ్రూక్లైన్ పెన్సిన్ కోర్టులలో 1900 ఆగస్టు 8న ప్రారంభమైంది. ఆగస్టు 10వ తేదీన యునైటెడ్ స్టేట్స్ జట్టు దీనిని గెలుచుకుంది.

20 శాతం మొక్కలు,  
జంతువులు 2000 నాటికి  
అంతరిస్తాయి

2000 సంవత్సరం నాటికి 20 శాతం అన్నిరకాల మొక్కలు, జంతువులు పూర్తిగా అంతరిస్తాయని, మరి 70 సంవత్సరాలకి నగానికి నగం అంతరిస్తాయని అంచనా దీనినే మరేవిధంగా చెప్పాలంటే గత మూడు బిలియను సంవత్సరాలుగా ప్రకృతి పరిణామంవల్ల రూపొందిన జీవవైవిధ్యం ఇక 100 సంవత్సరాలలో పూర్తిగా అంతరించిపోతుంది

— 'సిఇఇ ఎన్ఎఫ్ఎన్' సౌజన్యంతో

అలోచన వల్ల కీర్తిపొందాడు

సుప్రసిద్ధ జర్మన్ తాత్విక శాస్త్రజ్ఞుడు ఇమ్మాన్యుయల్ కాంట్ ప్రతిరోజూ ఉదయం 5 గంటలకు లేచి రెండుగంటల సేపు డీర్బంగా ఆలోచించేవాడు ఇతడికి ఏ ఇతర సాధనలు, పరికరాలు లేవు కూర్చుని ఆలోచించేవాడు. వ్యర్థంగా కాలయాపన చేస్తూ కూర్చునేవాడు కాదు

— విలియం లయన్ ఫెల్ప్స్

“కోరికలు లేనివాడు నిత్యముక్తుడు.”

అస్సార్ అవార్డును పొందిన  
మొట్టమొదటి నీగ్రో నటుడు

'లిట్లెస్ ఆఫ్ ది ఫీల్డ్'లో నటించి ప్రఖ్యాతి  
పొందిన సిడ్నీ పాయిటీర్ (Sydney poitier)  
1964 ఏప్రిల్ 13న అస్సార్ అవార్డును  
పొందిన మొట్టమొదటి నీగ్రో.

భారతదేశపు మొట్టమొదటి  
సైనానియల్ దినపత్రిక

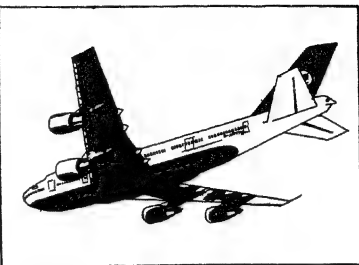


భారతదేశపు మొట్టమొదటి సైనానియల్  
(ఆంధ్ర) దినపత్రిక 'ది ఎకనామిక్ టైమ్స్'  
1961 మార్చి 6వ తేదీన బొంబాయిలో  
ప్రారంభించబడింది

104 సంవత్సరాల తరువాత!

104 సంవత్సరాల తరువాత 1984 జూన్  
28వ తేదీ నుంచి బ్రిటిష్ మాగజైన్ 'బీట్'  
బిట్స్'ను ప్రచురించడం విరమించారు.

ప్రథమ శ్రేణికి చెందిన  
ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్టులు



న్యూ టోక్యో ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్ట్ (జపాను)  
కెన్నెడీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్ట్ (న్యూయార్క్)  
ప్రాంక్ ఫర్ట్ ఎయిర్పోర్ట్ (జర్మనీ)  
కెయ్ హాక్ ఎయిర్పోర్ట్ (హాంగ్ కాంగ్)  
హీత్ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్ట్ (లండన్)  
ఛార్లెస్ డి గార్లె ఎయిర్పోర్ట్ (పారిస్)  
స్కిఫోల్ ఎయిర్పోర్ట్ (ఆమ్స్టర్ డామ్)  
మియామీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్ట్ (యు.ఎస్ ఎ)  
ఛాంగీ ఎయిర్పోర్ట్ (సింగపూరు)

విటమిను C ప్రభావం

విటమిను C గుండెలో ధమనులమీద (arteries)  
కొలెస్టరాల్ - కొవ్వుకణాలను చేరనియకుండా  
శుభ్రంగా ఉంచుతుందని ఒక బ్రిటిష్ వైద్యుడు  
కనుగొన్నాడు అంతేగాకుండా విటమిను C  
ధమనుల నుండి కొలెస్టరాల్ కొవ్వు కణాలను  
పీతరసాల తయారీకి కాలేయంలోకి చేరవేస్తుంది.  
గుండె ధమనులు గట్టిపడిపోయి ఏర్పడే గుండె  
పోట్లకు ముఖ్యకారణం విటమిను C లోపమే కారణం  
అని కూడా వీరు అంటున్నారు విటమిను C  
ప్రమాణం తక్కువగా ఉంటే రక్తంలో కొలెస్టరాల్  
గుండెలో ప్రవేశించి ధమనుల మీద పీడుకుంటుంది

“సంభాషణలో మానం గొప్ప విద్య”

## విజ్ఞాన దీపిక

**రవ్వనులు మొట్టమొదట  
మహిళను అంతరిక్షంలోకి పంపారు**

రవ్వనులు అంతరిక్షంలోకి ప్రవేశింపజేసిన మొట్టమొదటి మహిళ వాలెంటీనా తెరెష్కొవా 1963 జూన్ 16వ తేదీన అంతరిక్షంలోకి పంపిన వోస్టాక్ 6కి సైలెట్‌గా ఉన్న ఈమెను అంతకు రెండు రోజులు ముందుగా పంపిన వోస్టాక్ 5 సైలెట్ వాలెరీ బైకోవిస్కీని కలుసుకోడానికి పంపారు.



ఆ సమయంలో వాలెంటీనా తెరెష్కొవా వయస్సు 26 సంవత్సరాలు ఆమె గరోస్లావల్ టెక్నికల్ స్కూల్ లామ్ అవరేటర్‌గా పని చేస్తూండేది.

వాలెంటీనా 71 గంటలసేపు అంతరిక్షంలో 48 భ్రమణాలు పూర్తి అయిన తరువాత భూమి వాతావరణంలో చేరి సురక్షితంగా కజక్స్టాన్‌లో దిగింది. బైకోవిస్కీ అంతరిక్షంలో అయిదు రోజులపాటు రెండు మిలియను మైళ్ళకుపైగా 81 భ్రమణాలు పూర్తిచేశాడు

**ప్రపంచంలో పరిశుభ్రమైన జంతువు**

ఉత్తర అమెరికాలో మధ్యరకపు పరిమాణంలో ఉండే రాకూన్ (Raccoon) ప్రపంచంలో మిక్కిలి ఎక్కువ పరిశుభ్రమైన జంతువు. దీనికి ముఖంమీద ముసుగువంటి గుర్తులు, తోకచుట్టూ నల్లటి వలయాలు ఉంటాయి ఇది తినేటప్పుడు ఆహారాన్ని నీటిలో ముంచి శుభ్రంచేసుకుని తింటుంది

**సముద్రపు నీటిలో  
ఉప్పు పరిమాణం**

మహాసముద్రాలలో ఉండే 1500 మిలియను ఘన కిలోమీటర్ల నీటిలో 35 శాతం కరిగిన లవణాలు ఉంటాయి ఇది బ్రహ్మాండమైన పరిమాణం అంటే ప్రతి ఒక్క ఘన కిలో మీటరు సముద్రపు నీటిలో వెయ్యి మిలియను టన్నుల ఉప్పు ఉంటుంది మానవుడు సముద్రపు నీటినుంచి సామాన్యంగా ఉప్పును లభింపచేసుకుంటాడు. మెగ్నీషియం మరియు బ్రోమైనును కూడా సముద్రపు నీటినుంచి తీస్తారు.

**సగ్గు చెట్టు ఒకేసారి కాయకాస్తుంది**

సగ్గుచెట్టు సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల తరువాత జీవితకాలంలో ఒకేసారి కాయ కాస్తుంది కానీ 14 ఏళ్ళకే దీనిని వడగట్టి కొండం మధ్య ఉండే మెత్తటి పదార్థం పిత్తును (Pith) సంగ్రహించి పిండిగా కొట్టి ఉడికించి సగ్గుబియ్యం తయారుచేస్తారు కాయకాచేదాకా ఉంచితే చెట్టులో లభించే 700 పౌండ్ల సగ్గును ఈ కాయలు తీసుకుంటాయి సాగుచేసేవారికి బాగా నష్టం ఏర్పడుతుంది

**“మతములన్నియు మానెపోవును  
జ్ఞానమొక్కటి నిలిచి వెలుగును.”**



## ఆందోళనను అరికట్టాలంటే ?

స్వామి జ్యోతిర్మయానంద

ఆందోళన అనేది ఒక మానసిక వ్యాధి మెదడును తొలుచుకుంటేనే క్రిమిలాంటిది. శరీరంలో జీవశక్తిని పీల్చేస్తుంది. మనస్సు నీరసపడిపోయి, అంతర్బుద్ధి లోపించినప్పుడు మనస్సు అంతా మబ్బులు క్రమేస్తాయి. మనస్సు గాబరాపడిపోతుంది. దుఃఖంతోనూ, విచారంతోనూ మునిగిపోతుంది కాబట్టి ఆందోళన, ఆదుర్దా, దుఃఖం అన్నీ ఏకమవుతాయి.



నీ అక్కరలు, అవసరాలు ఎక్కువైన కొద్దీ, మనస్సులో ఆందోళనలు లెక్కలేకుండా పెరుగు తుంటాయి కోరికలు తగ్గితే మనస్సులో ఆందో ళన ఉండదు. మానవ జీవితంలో కోరికలు, అవసరాలు అతిశయోక్తిగా పెంచుకున్నవని, వాస్తవంగా అవి నీకు అవసరంలేవని తెలు సుకుంటే మనస్సును ఎంతో నిరామయం చేసుకుంటావు.

ఆందోళన అనేది మనుగడకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి జీవితంలో అపూర్వ విషయాలను తెలుసుకోడానికి వినియోగపడే మానసికశక్తి ఆందోళనతో వ్యర్థమైపోతుంది. అంతేకాదు ఆందోళనవల్ల పరిస్థితులు మెరుగు పడవు. మరింత విషమిస్తాయి. రైలులో ప్రయాణం చేస్తూ స్టేషన్ చేరాలని అదుర్దాపడతావు. అసలు నీవెంత అదుర్దాపడినా నీ రైలు చేరే సమయానికి అది నిన్ను అక్కడికి తీసుకు వెళుతుంది కాని నీ ఆందోళనవల్ల త్వరగా వెళ్లేవు. కాగా మానసిక స్థిమితం ఉండదు ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.

సేదతీర్చుకోడానికి ప్రతిపారి ప్రయత్నించి నప్పుడు ఏదో చిన్న సమస్య మనస్సును వదలకుండా వట్టుకు పీకుతుంటుంది. ఇది పాపను నివారించేటట్లుండా లాంటిది వడుకో అని బుజ్జగిస్తావు. పాప దొంగతనంగా ఒక చాక్లెట్ చేతిలో పెట్టుకుని ముసుగుకప్పుకుని నోటితో చప్పరిస్తూంటుంది. పాప పాపం వడుకుంది అని ఆందరూ అనుకుంటారు. అలాగే మనస్సును నెమ్మదిగా ఉంచుకోవాలంటే మనస్సులో రహస్యంగా ఏదో సమస్యతో మధనపడిపో తూంటావు. కాబట్టి ఆందోళనను అరికట్టుకున్నా లేకపోయినా ప్రయత్నం రోజూ జరగాలి.

ఆందోళన వడడం అనేది తెలియక మనస్సులో పెరిగిపోతుంది. ప్రకృతిని వరిశి లిస్తే తెలుస్తుంది. ఈ ఆందోళన అనేది జంతు జాతిలో బాగా అభ్యుదయం పొందిన ఒక్క మానవునికే అనేది విచిత్రం అనిపిస్తుంది. జంతువులు ఆందోళనతో కూర్చున్నాయి. మానవులే ఆందోళన వడిపోయే అభ్యాసాన్ని అభివృద్ధి

“నత్వం, ప్రేమ పాధించాలంటే ముందు నిర్భయత్వం పాధించాలి.”

పరచుకున్నారు. ఈ అందోళనే మనవుడు దివ్యత్వాన్ని పొందడానికి అంతరాయం కలిగి స్తూంది.

అందోళనను అరికట్టుకోవడం అంటే అందోళనలను ఉపనంహరించుకుని కూర్చోడం కాదు. అది నీలో నుంచి పూర్తిగా ప్రవహించి పోవాలి. మనస్సు కంగారుపడిపోయినప్పుడు చాలామంది తలుపులు బిడాయించుకుని కూర్చుంటారు. ఎవ్వరితోను మాట్లాడరు. వాళ్ళలో రుజువుకభావం వైరాళ్యంలోనే ప్రవర్తింపజేస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే పాము నోటి దగ్గర కప్పలాంటిది. కప్పకు తెలుసు పాము తనను మ్రింగేస్తుందని. కానీ చూపులతో వ్యామోహం చెంది ముందుకు గెంతుతుంది. ఇది గొప్ప ప్రమాదం. నివారించుకోవాలి.

చివరగా అందోళన అరికట్టుకోవాలంటే కష్టాలను స్యరించుకోకు మనసుకు విరామం లేకుండా ఏదో పనిపెట్టుకోవాలి. అలా అని 'నేను, నాది' అనే అహంకారంకాదు. ఏదో ఒక అందోళన మనస్సులో బయలుదేరినప్పుడు ధనాత్మకమైన ప్రత్యాకాభాలను ఉత్సాహంగా పెంచుకో ఉల్లాసంగా నిత్యసంతుష్టిగా ఉండటం నేర్చుకో. వెంటనే అందోళనలు ప్రక్కకు తొలగి పోతాయి. అందోళనకు వ్యతిరేకంగా ఉండే నిశ్చింత, సంతోషం, సహృదయత, నిష్కామజ్యం, ఉల్లాసం, ధైర్యం, ప్రత్యాక మొదలైన వాటిని ప్రవృద్ధి చేసుకో. నీలోనుంచి నీ అందోళనను అరికట్టుకోగలిగితే నీవే ఒక దివ్యాత్మ మంది రంగా మారిపోవు.

## విరికి ఉప్పె దైవం!

ప్రాచీన యుగంలో (మధ్య ఆఫ్రికాలో ప్రజలు తమను అత్యంత పవిత్రమైనదిగా భావించి దైవంగా స్వాధించేవారు)

## బిన్స్టైన్ ప్రజాభిమానం



మానవుని మనతకు ముఖ్య కారణం నిరాదంబ రత్వం. నేటి గొప్ప తాత్విక చింతనాపరుడైన బిన్స్టైన్ను పరిశీలించండి ఇతడు సాంప్రదాయక జీవిత నమస్కలలో చిక్కుకున్న వ్యక్తి కాదు. ఆధునిక విషయాలలో మిక్కిలి ఉదాసీనతను వహించేవాడు. ఇతడు ఒకసారి కార్మిజీ క్రస్ట్ వండిన వెయ్యి డాలర్ల చెక్కును బుక్ మార్కెట్లో పెట్టుకున్నాడు. ఆ వుత్తకం పోయేదాకా ఆ చెక్కు అలాగే ఉంది.

భౌతిక శాస్త్రంలో ఇతడికి నోబెల్ బహుమానం లభించిన పరిశోధక వ్యాసాన్ని చిన్నచిన్న కాగితాల మీద 12 పుటలు వ్రాసాడు. ఈ చిన్న వ్యాసం ప్రపంచంలో విజ్ఞాన శాస్త్రం, తాత్విక శాస్త్రం, ధర్మశాస్త్రం మొదలైన విషయాలలో ఒక మహా విజ్ఞానాన్ని రేకెత్తించింది. అతడికి ఈ సిద్ధాంతం ప్రేగ్లో (Prague) తన కుమారుడిని తోపుడు బండిలో ఏకారుకు తీసుకు వెళుతున్నప్పుడు కలిగింది.

బిన్స్టైన్ గొప్ప ప్రజాభిమాని. అంతర్జాతీయ ఆదర్శం - విశ్వశాంతిని విశ్వసించిన పాశ్చాత్య ఋషి వ్యంగశుడు. మానవులలో గొప్ప మనీషి.

టి.ఎల్. వాస్కాని

“తెలిసిన మూర్ఖుడు తెలియని చపటకన్న మురింత పెద్ద చపట.”

# నిజాలు - నిదర్శనాలు

**18 రెట్లు పెరిగిన భారతదేశపు ఎలక్ట్రానిక్స్ ఎగుమతి**

1980లో రూ. 42 కోట్లు ఉన్న భారతదేశపు ఎలక్ట్రానిక్స్ వస్తువుల ఎగుమతి విలువ 1989లో రూ. 775 కోట్లకు పెరిగింది

**పాకిస్థాన్లో నిరక్షరాస్యుల శాతం అత్యధికం**

భారతదేశపు ఉపఖండమైన పాకిస్థాన్లో నిరక్షరాస్యుల శాతం అత్యధికం - 70 శాతం, బంగ్లాదేశపు నిరక్షరాస్యుల సంఖ్య 67 శాతం, భారతదేశపు సంఖ్య 57 శాతం, శ్రీలంక సంఖ్య 13 శాతం.

— 'పరల్వో బాంక్ ఆట్లాస్ - 1990' సాజన్యంతో

**పాగాకు కాలేవాళ్లలో గుండెపోటు మూడురెట్లు సర్వసామాన్యం**

సాలీనా పాగాకుకు సంబంధించిన వ్యాధుల వల్ల మరణించే 25 లక్షల మందిలో ఐదవవంతు భారతీయులు. నేడు 15 ఏళ్ళ పైబడిన జనాభాలో 50 శాతం దేశంలో పాగాకు కాలుస్తారు 10 కోట్ల మంది పాగాకు సములుతారు లేక తింటారు. పాగాకు కల్చరిని వాళ్ళకంటే కాలేవాళ్ళలో గుండెపోట్లు సర్వ సామాన్యంగా మూడు రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

**స్టేట్ బాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రికార్డు లాభాలు గడించింది**

దేశంలో మిక్కిలి పెద్ద ఆర్థిక వ్యాపార బాంక్ స్టేట్ బాంక్ ఆఫ్ ఇండియా 1990 -

91లో 107 కోట్ల రూపాయల రికార్డు లాభాలను గడించింది. బాంక్ డిపాజిట్లు రూ. 49,936 కోట్లు మరియు అడ్వాన్సులు రూ. 40,438 కోట్లు అందుకున్నాయి.

**శత్రువులను ప్రేమించి ఉపకారం చేయి**

నిన్ను ప్రేమించిన వాళ్లనే నీవు ప్రేమిస్తే నీకు ఆశీర్వాదమెందుకు? పాపాత్ములు కూడా తమను ప్రేమించిన వాళ్లను తాము ప్రేమిస్తారు నీకు మంచి చేసిన వాళ్లకి నీవు మంచి చేస్తే నిన్ను దీవించడమెందుకు? పాపాలు కూడా అది చేస్తారు తిరిగి వానను వుచ్చుకుందామని ఇతరులకు నీవు అప్పు ఇస్తే నిన్ను దీవించడం ఎందుకు? పాపాలు కూడా పాపాలకు ఇస్తారు, ఇచ్చిన సొమ్ము వానను తీసుకోడానికి అది కాదు ధర్మం నీ శత్రువులను ప్రేమించు. అవకాశి ఉపకారం చేయి అరుపు ఇయ్యి ద్రుతిఫలం ఏమీ ఆశించకు అప్పుడే గెప్పి బహుమతికి నీవు అర్హుడవు అవుతావు. అప్పుడే నీవు ముత్రమైన దేవుని సంతతి అనిపించుకుంటావు

-జీనన్ శ్రీస్తు

**42మిలియను టన్నుల బాగాస్**

పంచదార ఉత్పాదనలో గొణ వదార్థంగా వచ్చే బాగాస్ (bagasse) - చెరకుపిప్పి భారతదేశంలో సాలీనా 42 మిలియను టన్నులకు పైగా ఉత్పత్తి కాబడుతుంది దీంట్లో 95 శాతం చోరకం ఇంధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. సుమారు 84 లక్షల టన్నుల న్యూన్ప్రింట్, ప్రింటింగ్ పేపర్ తయారీకి దేశంలో లభించే బాగాస్‌ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

- 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆగ్రికల్చురల్ యూనివర్సిటీ' సాజన్యంతో

**"దేశానికి ఉండే సుఖ దుఃఖాలన్నీ విదేశీయులు, పరకీయులు."**

## కేరళ భూప్రదేశంలో వృక్షావరణ



19వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో దక్షిణ భారత దేశం కేరళలో 75 శాతం అక్షమించిన అటవీ భాగంలో చెట్లు నేడు 27 శాతానికి తగ్గిపోయాయి. నేడు కేరళలో 20 శాతం భూభాగంలో మాత్రమే ఉపయోగకరమైన వృక్షావరణ ఉంది.

— 'సి ఇ ఇ - ఎస్ ఎఫ్ ఎస్' సాజన్యంతో

## 305 పేపర్ మిల్లులు

భారతదేశంలో 305 పేపర్ మిల్లులు ఉన్నాయి. 1951లో వల్స్ మరియు పేపర్ పరిశ్రమలో సంస్థాపక శక్తి 1.35 లక్ష టన్నులు క్షమ క్రమంగా విపిటికాపెడు పెరిగి ఇది 1989కి 30 14 లక్షల టన్నులు చేరుకుంది. భారతదేశంలో పేపరు మిల్లుల సంఖ్య కూడా 17 నుండి 1989కి 305కి పెరిగింది.

## మానవ శరీరంలో ఎర్ర రక్తకణాలు

బోన్ మారో (ఎముకల లోపల బోలులో ఉండే స్పృదువైన పదార్థం) మజ్జ నగటు పెరిగిన మనిషి శరీరంలో సెకండుకి 10,000,000 ఎర్ర రక్తకణాలను కలపారు చేస్తుంది.

## విజ్ఞాన పుష్పం



ఏ తోటమాలి కూడా ఒక పుష్పంను సృష్టించలేడు. పుష్పం చెట్టు నుంచి పుట్టాలి. తోటమాలి ద్రోణు తవ్వి నీరుపెట్టి, ఎండ తగిలేటట్లు చేసి, ఎండ ఎక్కువైనప్పుడు నీడను కలిగించి, జంతువుల నుంచి చెట్టుని సంరక్షిస్తాడు. ఈ విధంగా చెట్టుకి నేవలు మాత్రం చేయగలుగుతాడు. కానీ పుష్ప మాత్రం తోటమాలి సృష్టించలేడు. ఇదేవిధంగా ఉపాధ్యాయులు, గురువులు అందరూ తోటమాలిల వంటివారు. జ్ఞానపుష్పం నీలోనుంచి రావాలి. జ్ఞానపుష్పం వికసించినప్పుడు అన్ని సందేహాలు, సంశయాలు విడిపోతాయి

—స్వామి చిన్మయానంద

## జనాభాలో 70 శాతానికి వ్యవసాయం ఆధారం

భారతదేశం జనాభాలో 70 శాతం వ్యవసాయంపై ఆధారపడి ఉంది. అధికద్రంగంలో వ్యవసాయం వాటా 33 శాతం

—మోజానా సాజన్యంతో

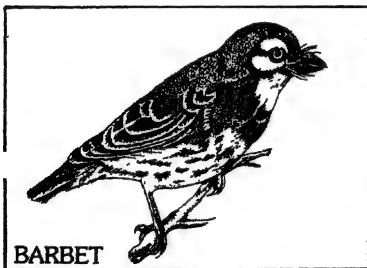
“మానసిక అలసత్వం మరపుకు కారణం.”

# కాపర్‌స్మిత్ పిట్ట

అనుప గుప్తె

'కాపర్‌స్మిత్' పక్షి ఎర్రటి రొమ్ము బార్‌బెట్. దీని కంఠస్వరం కంచుమోతలా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని 'కాపర్‌స్మిత్' (కమ్మరి పిట్ట) అని వేడుకగా పిలుస్తారు.

కాపర్‌స్మిత్ అరుస్తూంటే లోహం మీద చిన్న సుత్తితో కొట్టినట్లు ఉంటుంది. మార్పు లేకుండా ఒకే సమంగా కూస్తాయి. పొద్దు ఎక్కుతూన్న కొద్దీ పిట్ట అరుపులు అధిక మవుతాయి. చల్లని వాతావరణంలో మాత్రం ఇవి నిశ్శబ్దంగా ఉంటాయి.



కాపర్‌స్మిత్ బార్బెట్ జాతికి చెందిన పక్షి. బార్బెట్ అనే పదం ఫ్రాంచి 'బార్బు' అంటే 'గడ్డంతో ఉన్న' అనే మాట నుంచి ఏర్పడింది. వీటికి ముక్కు క్రింద భాగంలో ముక్కు చుట్టూ వెంట్రుకలు ఉంటాయి. రొమ్ము ఎర్రగా ఉండే బార్బెట్‌కి నల్లటి మీసాలు ఉంటాయి. కుచ్చులు ఉండవు.

బార్బెట్లు అన్నీ కంచు మ్రోగినట్లు కూసే అదిమ జాతి పక్షుల జాతికి చెంది ఉండాలి.

ఇవి ప్రప్రథమంగా ఆసియాలోనే ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు ఈ బార్బెట్‌లు ఆఫ్రికాలో అధికంగా ఉన్నాయి. కాపర్‌స్మిత్ పిట్టలు భారతదేశం, పాకిస్తాన్, శ్రీలంకా, బర్మా, బంగ్లా దేశాలలో బురదగా ఉండే ఉష్ణమండలపు అడవులలో ఉంటాయి.

బొద్దుగా, లావుగా, దిట్టంగా, పొట్టి మెడతో ఉండే కాపర్‌స్మిత్ తల పెద్దది. పదునైన అంచులుతీరిన పెద్ద నల్లటి ముక్కు వంగి ఆకర్షణీయమైన ఆకుపచ్చ రంగుతోగానీ, ఎర్ర రంగుతోగానీ ఉంటాయి. మెడ పసుపు పచ్చగా ఉంటుంది. నల్లటి చెంవలు, రొమ్ము మీద ఒక ఎర్రటి మచ్చ, ముఖం మీద ఒక ఎర్రని మచ్చ కలిగి ఉంటుంది. సామాన్యంగా 15 మొదలు 17 సెం.మీ.లు పొడవుగా ఉండే వీటికి గుండ్రని రెక్కలు, పొట్టి తోక ఉంటాయి. మగ, ఆడపిట్టలు ఒకే రకంగా ఉంటాయి. తేడా ఉండదు.

కాపర్‌స్మిత్ పిట్టలు గంటల కొద్దీ ఒకే ప్రదేశంలో ఏకస్వరంతో అరుస్తూ ప్రతీసారి తలత్రిపుతూగానీ, తోక దులుపుకుంటూ గానీ కూర్చుంటుంది. స్వరం చాలా బిగ్గరగా ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు మెల్లగా 'వో' (wow) అంటుంది. మగ, ఆడ కలసి చేక ద్వంద్వ స్వరాలు వాటి నివాసాన్ని ప్రకటించు కుంటున్నాయా అని అనిపిస్తుంది. బార్బెట్ జాతి పక్షులు అన్నీ బిగ్గరగానే అరుస్తాయి ఇవి సాధారణంగా పలనలు పోవు. చె. కొమ్మల మీది నుంచి క్రిందికి దిగవు. కాపర్‌స్మిత్‌లు మృదువుగా ఉండే పళ్ళు బెర్రీ

“దగ్గర దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం, దూరపు దానికి కలలు కనడం మోహం.”

తింటాయి. అరుదుగా ఎగిరే చిన్నచిన్న కీటకాలను, పురుగులను కూడా తింటూంటాయి.

వడ్రంగి పిట్ట (Woodpecker) లాగే మగ, ఆడ కావర్స్కిట్లు రెండూ చెట్లకు రంధ్రాలు చేసి గూళ్ళు కట్టుకుంటాయి. మెత్తగా ఉండే ఎండిపోయిన చెట్ల కాండాలను కొరికి రంధ్రాలు చేస్తాయి. వడ్రంగి పిట్టలు లాగా చెక్కవు. రావి, ములగ వంటి చెట్లకు అంత ఎత్తుగా కాకుండా గూళ్ళు కట్టుకుంటాయి. సామాన్యంగా కొమ్మ అడుగు భాగంలో గుండ్రని రంధ్రం ద్వారంగా ఏర్పరచుకుంటాయి. గూడు తయారు కావడంతోనే రెండు వక్షులు గుడ్లను పొడగడం పూర్తి అయ్యేదాకా అందులో నిశ్చయిస్తాయి.

ఇతర అన్ని వక్షులు లాగే వళ్ళలో లేని మాంసకృత్తుల కోసం పిల్ల వక్షులకు కీటకాలనే ఆహారంగా పెడతాయి. చిన్నవి అరుస్తూ గూటి ద్వారంలో ఉంటాయి. రెక్కలు వచ్చి ఎగరడం ప్రారంభించినప్పుడు వాటంతట అనే ఆహారం వెతుక్కుంటాయి. సాయంకాలానికి పెద్దవి వాటిని గూటికి చేరుస్తాయి.

కావర్స్కిట్లు సాధారణంగా ఒంటరిగా గానీ, జతలుగా గానీ కనిపిస్తూంటాయి. అప్పుడప్పుడు మైనాలు, బుల్బుల్లలతో గుంపులు గుంపులుగా చేరి ఉంటాయి.

## తన పనిపై అభిమానం ఉంటే

తన పనిని అభిమానించే వ్యక్తి మంచి అభిలాషతో ఉంటాడు. తప్పిగా ఆహారం తింటాడు బాగా నిద్రపోతాడు. చాలాకాలం జీవిస్తాడు. ఎక్కువ సామర్థ్యవంతంగా ఉద్యమిస్తాడు. నిరుత్సాహవడడు ప్రత్యాకాభావంతో జీవితంలో విజయం పొందుతాడు శక్తిసామర్థ్యాలను అభివృద్ధిచేసుకోడానికి సక్రమ జీవిత విధానం ముఖ్యం.

## అరటివండ్లలో సంపూర్ణ పోషకాహారం లభిస్తుంది



సుమారు 190 సంవత్సరాలకు పూర్వం ఏలియం రైజ్ అనునతడు మెడికల్ జర్నల్లో అరటి మరియు జమైకాలో దాని సాగును గురించి వ్రాసాడు అరటివండ్ల ఉపయోగం వల్లనే అక్కడి ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులై ఎక్కువ కష్టపడి పని చేయగలుగుతున్నారని ఇతను వ్రాసాడు. అఫ్రికాలో కొన్ని జాతులవారు సంవత్సరంలో కొన్ని నెలలపాటు అరటివళ్ళను మాత్రమే తింటారు వచ్చి అరటికాయ ఎండబెట్టి లోపలి గుఱ్ఱను పొడిగా తయారుచేసి దానితో చేసిన రొట్టె తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. అఫ్రికాను దర్శించిన ఆంగ్లేయ అన్వేషకులు మూడు సంవత్సరాలు వచ్చి అరటివండు తిని ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి భంగం రాకుండా చూసుకోగలిగారు.

ఒక అరటివండులో ఒక వ్యక్తికి 100 కాలరీల ఆహారవత్తువ లభిస్తుంది. నీరసాన్ని పోగొడుతుంది. శరీరంలో వెంటనే గ్లూకోజును తయారు చేసి శరీర విధానంలోకి వంపుతుంది. ఈ గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలవడం వల్ల అదనపుశక్తి అతిశీఘ్రంగా వస్తుంది. ఇందులో A B C D మరియు E విటమినులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. సాలతో వీటిని తీసుకోవడంవల్ల మాంసకృత్తులు మరియు క్రొవ్వునదార్ధాల లోపం తీరి పరిపూర్ణ ఆహారం అవుతుంది.

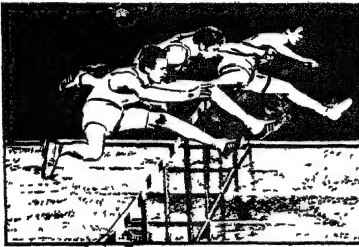
“తల్లి చేయని వంటకు రుచి ఉండదు.”

# మానవ సాహసానికి హద్దులేదు

వికటేరీనా బటోగోవా

ప్రతీ నాళ్లెని సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఒలింపిక్ క్రీడలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. పరుగెత్తే రన్నర్లు 100వ వంతు సెకండు తగ్గుదలకు, జంప్ చేసి గెంతేవాళ్లు మరో అంగుళం పైకి గెంతడానికి, భారాలు ఎత్తే వెయిట్‌లిఫ్టర్స్ మరో అదనపు పౌండు భారం ఎత్తడానికి పోటీలు పడతారు. ఒకరు స్థాపించిన రికార్డ్ స్థిరమనిగాని అదే భాయం

అలాగే ధృవాన్వేషకులు (Polar explorers) ఏ శిక్షణ, తర్రీదు లేకుండా ధృవాల దగ్గర శీతల వాతావరణాన్ని తట్టుకోలేరు నావికులు కూడా శిక్షణ లేనిదే రాణించలేరు. అంటార్కిటిక్ మార్గంలో అంతర్జాతీయ అన్వేషణకు మంచి బలవంతులైన ఉత్సాహవంతులకు తీవ్రమైన శిక్షణ ఇవ్వబడింది. అక్కడ మంచు మీద ప్రయాణం కష్టసాధ్యం ఫ్లెడ్జి కుక్కలకు కూడా కాళ్ళ మీద మంచు గడ్డ కట్టుకుపో తూంటుంది.



అనిగానీ చెప్పలేరు. ఇటీవలి వరకు ఆరు మీటర్లు ఎత్తు సాధించడం అసంభవం అనుకున్నారు. పోల్ - వాల్టెరింగ్లో కూడా. కాని నేడు పోల్ - వాల్టెరింగ్ ఇంతకంటే మంచి నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించగలరు. దీక్షతో వట్టి పట్టు విడువకుండా నిరంతర శిక్షణ, తర్రీదు దీనికి కారణం.

క్రీడాకారులు ఒక్కరే కాదు శిక్షణ పొంద వలసింది. అంతరిక్ష యోధులు - కార్మికులు కూడా స్పెస్‌ఫైట్ శ్రమను తట్టుకోడానికి కావలసిన శిక్షణ భూమి మీద పొందాలి.

శ్రమశిక్షణను పొందినవారు తీవ్రమైన చలికి, తీక్షణమైన ఉష్ణానికి కూడా తట్టుకోగలుగుతారు ప్రసిద్ధి పొందిన నహరా ఎడారి (ఉత్తర అఫ్రికాలో ఎడారి) ఎంతోమంది సాహసోపేతులైన నిపుణులను అక్కర్లించింది. పెద్ద పెద్ద సముద్రాలను చిన్నచిన్న పడవలలో దాటిన ధీరులను పరికించాలి. వీరందరూ నిర్భయంగా తుఫానులలో సముద్రాలను దాటి వచ్చినవారే. కెనడాలో ఇద్దరు అన్నదమ్ములు ఏ విధమైన సాధన సదుపాయాలు, ఆహార పానీయాలు లేకుండా భయంకరమైన అడవుల మధ్య విజయవంతంగా జీవితం గడిపారు. పైకి ఎంతో దుర్మంగంగా కనిపించే మానవుడు చేయలేని అద్భుత సాహసాలు లేవు. ఈనాటి రికార్డులను పడగిట్టి కొత్త రికార్డులను స్థాపించేవారు ఎందరో ఉన్నారు. మానవ సాహసానికి హద్దులు లేవు.

— 'మిషా' సౌజన్యంతో

“ఏవేకం వల్ల కల్గే వైరాగ్యం స్థిరంగాని  
అభావం వల్ల కల్గే విరక్తి స్థిరం కాదు.”

# మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

## క్వీజ్

- 1 నూతన భారత రాజ్యాంగ విధానాన్ని అనుసరించి ప్రప్రథమ సామాన్య ఎన్నికలు జరిపించిన సంవత్సరం.  
(ఎ) 1947, (బి) 1950, (సి) 1952, (డి) 1957



- 2 'తామ్రవత':  
(ఎ) ప్రాచీన భారతదేశంలో ఒక గ్రామం పేరు, (బి) 'పాలా' రాజవంశానికి చెందిన రాగిరేకు శాసనం, (సి) నక్షత్రాల గుంపు, (డి) భారత ప్రభుత్వం వారు స్వాతంత్ర్య మోఘులకు ఇచ్చే నన్యన ఫలకం (plaque)
- 3 స్వామి వివేకానందుడు 1893-94లో ఇక్కడి పార్లమెంట్ ఆఫ్ వరల్డ్ రిలిజియన్స్ కు వెళ్ళారు  
(ఎ) బార్నిలోనా, (బి) లివర్పూల్, (సి) చికాగో, (డి) బోక్సో.

- 4 హీరాకుడ్ డామ్ ఈ నదిపై నిర్మించ బడింది:  
(ఎ) కృష్ణా, (బి) నర్మద, (సి) మహానది, (డి) కోస్.
- 5 పెద్ద పెద్ద నగరాలలో హైడ్రెవర్ సాడియం వేపర్ డీపాలు అమర్చడానికి ముఖ్య కారణం  
(ఎ) తక్కువ ఖర్చు, (బి) తెల్లటి కాంతి కంటే వసువు వచ్చని కాంతిని మంచుపొగ తక్కువగా శోషిస్తుంది (absorb), (సి) సులభంగా అమర్చవచ్చు, (డి) కాంతి సాంద్రత అధికం.
- 6 ఆకస్మిక యుద్ధ నివారణకు వైట్ హాస్ (వాషింగ్టన్) మరియు క్రెష్టిన్ (మాస్సాచుసెట్స్) మధ్య ఏర్పాటు చేసిన డైరెక్ట్ టెలిఫోన్ లింకుకు వాడే పదం ఏమిటి?  
(ఎ) వేవ్ లెన్గ్త్, (బి) హాట్ లైన్, (సి) హాట్ లింక్, (డి) ఫ్లార్ వార్న్.
- 7 కార్మియోగ్రామ్ పరికరం.  
(ఎ) గుండె కొట్టుకునే విధానాన్ని గుర్తించడానికి, (బి) ఉష్ణపరిమాణం తెలుసుకోడానికి, (సి) మొక్కల పెరుగుదలను తెలుసుకోడానికి, (డి) నరియైన కాలాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

## వాతావరణం రసాయనిక రచన

నత్రజని	78.00	శాతం
ప్రాణవాయువు	21.00	"
ఆర్గాన్	0.90	"
కార్బన్ డయాక్సైడ్	0.03	"
ఇతర వాయువులు	0.07	"

"సొంత అనుభవంతో పాఠాలు నేర్చుకునేవారు జ్ఞానులు, ఇతరుల అనుభవంతో పాఠాలు నేర్చుకునేవారు వివేకవంతులు, తమ అనుభవం నుంచిగాని, ఇతరుల అనుభవం నుంచి గాని ఏ పాఠం నేర్చుకోని వారు అజ్ఞానులు."



8. గాంధీ సిద్ధాంతాలు భారత రాజ్యాంగ విధానంలో దీనిక్రింద వివరింపబడ్డాయి.  
(ఎ) రాజ్యాంగ విధానం పీఠిక, (బి) ప్రాతిపదిక విధులు, (సి) డైరెక్టివ్ ప్రిన్సిపిల్స్ ఆఫ్ స్టేట్ పాలసీ, (డి) ప్రాథమిక హక్కు.

## మాటల మహిమ

- దుడుకు: (ఎ) దౌష్ట్యము, (బి) చెడ్డపని, (సి) వేగము, (డి) పిల్లవాడు
- నెయ్యము (ఎ) మైత్రి, (బి) స్నేహము, (సి) వలపు, (డి) సంతోషము.
- కొగ (ఎ) కష్టము, (బి) సమూహము, (సి) విధము, (డి) తొందరగ
- దిట్టము: (ఎ) ధైర్యము, (బి) శక్తి, (సి) స్పష్టము, (డి) అదృశ్యము
- పోడిమి. (ఎ) అందము, (బి) కాంతి, (సి) ఐశ్వర్యము, (డి) సామర్థ్యము.
- బిగువు (ఎ) బెట్టువరి, (బి) దిట్టతనము, (సి) గర్వము, (డి) గంభీరము.
- అంగారము: (ఎ) బంగారము, (బి) వెండి, (సి) నిప్పు, (డి) బొగ్గు.
- కృతఘ్నుడు: (ఎ) చేసిన మేలు మరచిపెట్టాడు, (బి) కృతజ్ఞుడు, (సి) చేసిన మేలును మరచినవాడు, (డి) శత్రుఘ్నుడు.

## తెలివికి పరీక్ష

- ఇందులో లోపించిన సంఖ్య ఏది?  
12 (56) 16 17 ( ) 21
- ఈ వివరణను చదివి 'ఔను' 'అనిశ్చితము' 'కాదు' - దీనిల్లో ఏది కరెక్ట్ చెప్పా. మంత్రులందరూ లంచగొందులు ఇతడు ఒక మంత్రి. కాబట్టి ఇతడు లంచగొండి.

- ఈ నగరములలో ఇముడనిది ఏది?  
న్యూఢిల్లీ, బొంబే, కెయిరో, మాంచెస్టర్, పారిస్, కొలంబో.
- ఇదినాది, ఇది నా కోసమే, అంతా నేనే, అంతా నాకోసమే అనేది అభిమానం. ఈ అభిమానం అసాధారణంగా పరిణమిస్తే ఏమవుతుంది?
- దేవుడంటే నూటికి తొంభై తొమ్మిండుగురికి కోరికలు తీర్చే స్వామి. అలాటప్పుడు కోరికలు లేకపోతే?  
(జవాబులకు వ పేజీ చూడండి)

## పఠనం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది



గ్రంథాలు పఠించడం వల్ల మరణించిన వార్ల అనుభవాలను పొందుతాం. సంభాషణ వల్ల బ్రతికి ఉన్న వారి అనుభవాలను పొందుతాం. అత్యచింతన వల్ల మనని మనం తెలుసుకుంటాం. గ్రంథపఠనం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. సంభాషణవల్ల బుద్ధి తీక్షణతను పొందుతుంది. చింతన వల్ల సదనద్విచేదనాశక్తి వృద్ధి పొందుతుంది. వీటన్నిటిలోనూ గ్రంథపఠనమే ఉత్తమోత్తమమైనది. దీనివల్ల మిగతా రెండూ కూడా సమకూరుతాయి.

—కాల్జన్

“నాలుక వలన సంపదలు కలుగుతాయి, చుట్టాలు పేల్చేటటులు కూడా వస్తారు. నాలుక వలన సంకెళ్ళు ప్రాప్తిస్తాయి. చావు కూడా ప్రాప్తమవుతుంది.”

## కరాటే క్రీడ

కరాటే ఒకవిధమైన శ్రీడ ఈ శ్రీడ పోటీలకు సంబంధించిన నియమాలు 6వ శతాబ్దానికి చెందిన కెంపో (Kempo) అనే షాolin (Shaolin) బాక్సింగ్ సాంకేతిక విధానాల నుండి అభివృద్ధి చెయబడ్డాయి. దీనిని నేటి ఆధునిక కరాటే విధానం కనిపెట్టిన వునాకోషి గిచిన్ 1920లో జపాన్లో ప్రవేశపెట్టాడు.

సాయుధ విరోధిని నిరాయుధులై విజయ వంతంగా ఎదుర్కొని రక్షించుకోడానికి కరాటే సహకరిస్తుంది. కరాటేలో వివిధ వర్ణాలు ఉన్నాయి. కరాటే పోరాట విధానంలో టే - క్వాన్ - డు (Tae-kwan-do) సర్వోత్తమమైనది.



యుద్ధరంగంలో సైనికులు కూడా దీనిని అవలంబిస్తారు. కరాటే శిక్షణను పొందిన సిబ్బంది కేవలం హస్తబలంతో లావుపాటి కర్రలను, ఇటుకలను అతి సునాయాసంగా విరుగగొట్టగలరు.

ఒక ఇటుకను విరుగగొట్టడానికి చేతియందు ఉండే ఎబ్డక్టర్ డిజిటీ క్వింటి కండరం శక్తి సామాన్యంగా 130-140 పౌండ్లు ఉంటుంది.

వాషింగ్టన్ (యునైటెడ్ స్టేట్స్)లోని బెల్లెవ్యూ (Bellevue)లో గంటకు 294 ఇటుకల చొప్పున మొత్తం 17 గంటలలో 5000 ఇటుకలను విరుగగొట్టడం ఒక బ్రహ్మాండమైన బ్రిక్-ట్రేకింగ్ (ఇటుకల విరుగగొట్టే) సాహస కృత్యం. 1972 ఏప్రిల్ - మే నెలలలో బిల్లీ కార్పెట్ అనునతడు ఒకే గుడ్డుకి ఎనిమిది ఇటుకలను వగులకొడుతూ దీనిని ప్రదర్శించాడు!

జ్ఞాక్ లెవెట్ కరాటే క్లబ్కు చెందిన పదిహేను మంది సభ్యులు ఆల్బెర్టా (కెనడా)లోని పశ్చిమ ఎల్నోరాలో ఉన్న కర్ర చక్రాలతో నిర్మించిన 7 గదుల ఇంటిని అతి సునాయాసంగా ఏ వరికరాలు లేకుండా వట్టి చేతుల తోను, కార్పెట్ను 1982 జూన్ 13న 3 గంటల 18 నిమిషాలలో కూల్చేసారు.

## చిట్టచివరగా 'మశూచి' సోమాలియాలో కనుగొనబడింది

1967లో మశూచి భయంకరమైన అంటువ్యాధిగా 31 దేశాలలో వ్యాపించింది. ఆ సంవత్సరంలో 10 మొదలు 15 మిలియన్లు మంది ఈ మశూచి అంటువ్యాధికి గురి అయ్యారు వీరిలో 2 మిలియన్లు మంది మరణించారు. మిగిలినవారు కురూపులు, గ్రుడ్డివారు అయ్యారు. చిట్టచివరగా ఈ మశూచి తూర్పు ఆఫ్రికా సోమాలియాలో 1979 అక్టోబరు 26 న కనుగొనబడింది ఇది వూర్తిగా నిర్మూలించి ఉండకపోతే 1977 నుంచి 20 మిలియన్లు మంది దీనివల్ల మరణించి ఉండాలి.

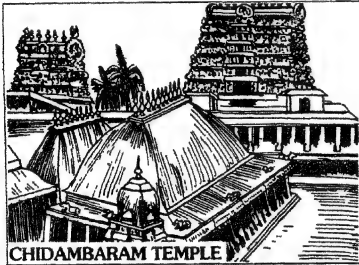
- 'వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్' సాజన్యంతో

“ముదురు టాక్యూ.. పట్టునే అంటిపెట్టుకుని ఉండకుండా, చిగురు టాకులు ఎదిగి రావడానికీ, అపకాశం ఇవ్వడం కోసం వృక్షాన్ని వదులుతున్నప్పుడే చెట్టు ఎదుగు తోంది.. అలాగే పెద్దలు పిల్లలకు అవకాశం ఇస్తేనే సంస్థ వృద్ధి చెందుతుంది.”

# సుప్రసిద్ధ యాత్రాస్థలాలు

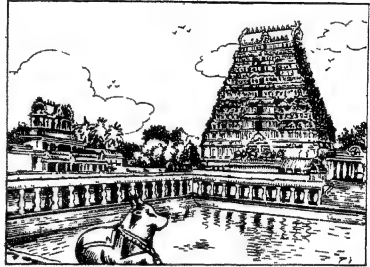
## చిదంబరం

చిదంబరం పట్టణం మద్రాసుకు సుమారు 243 కి.మీ దూరంలో ఉంది ఇచ్చట గల నటరాజ దేవాలయం ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందింది పల్లవులు, చోళులు, పాండ్యులు, నాయకరాజులు, విజయనగర సామ్రాజ్య చక్ర వర్తులు ఇచ్చట అనేక దేవాలయాలు, స్మారక భవనాలు నిర్మించారు ఇక్కడే తమిళ భక్తులైన నందనార్, తిరునీలకంఠర్, మైకంద దేవర్, గొప్ప గొప్ప కవులుగా ప్రసిద్ధిపొందిన మాణిక్యవాచకర్, సెక్కిళర్, అరుళమొళి దేవర్, సంబియాండార్ సంబి నివసినూ అనేక దివ్య కావ్యాలను రచించారు



నటరాజ దేవాలయం ప్రాకారపు గోడలు పెద్ద కొండరాళ్ళతో నిర్మించబడ్డాయి. ఈ రాళ్ళు ఇక్కడ లభించవు. వీటిని సుమారు నూరు కిలోమీటర్ల దూరంనుంచి ఇక్కడకు తీసుకువచ్చారు. మూల దేవస్థానం కాక దీని చుట్టూ అనేక అద్భుత నిర్మాణాలు ఉన్నాయి. 10 మొదలు 17వ శతాబ్దంవరకు 700 సంవత్సరాలలో నేడు మనం చూస్తున్న పెద్ద దేవాలయం

పూర్వీకావించబడింది సాంప్రదాయం ప్రకారం 10వ శతాబ్ద ప్రారంభంలో చోళ రాజైన పరాంతకునికి నముద్రపు ఒడ్డున పార్వతీ



సమేతుడైన పరమశివుడు డమరుకతో తాండవం చేస్తున్నట్టు ప్రత్యక్షమైయాడటం. వెంటనే ఆ రాజు అపూర్వమైన ఈ దివ్య దర్శన జ్ఞాపకార్థం చిదంబరంలో 'కనకనభ'ను నిర్మించాడు.



“మనసు పొగిదేవారే మనకు నిజమైన అవకారులు, మన శత్రువులు మన లోపాలను తెలియజేసి మనకు మహోపకారం చేస్తారు.”

నటరాజ దేవాలయం లోతట్టు ప్రాకారంలో నాలుగు గోపురాలు ఉన్నాయి. ఇది ద్రావిడ సాంప్రదాయం ప్రకారం వివిధ రాజులు వారి వారి కాలాలలో పీఠీని నిర్మించారు. తూర్పు దిక్కున గల గోపురం అతి ప్రాచీనమైనది, అందమైనది. భావ, రాగ, తాళబద్ధమైన భరత మహాముని వివరించిన 108 భంగిమలు భారతీయ శిల్పవాతుర్యాన్ని చాటుతూ ప్రాకార ముల మీద చెక్కబడినవి. దీనిని 1133-50 ADలో చోళరాజైన 2వ కులోత్తుంగ చోళుడు నిర్మించాడు.



దేవాలయం లోపలిభాగంలో శిల్పనందనతో అలంకరించబడిన అయిదు నృత్య నభలు ఉన్నాయి. ఇవే చిత్తభ, కనకనభ, రాజనభ, నర్తననభ, దేవనభ. వెయ్యి స్తంభముల రాజ నభలో దిగ్విజయం పొందిన పాండ్యరాజులు, చోళరాజులు తమ తమ విజయోత్సాహాలను జరిపించేవారు. పెద్ద పెద్ద ఈ రాతి స్తంభ ములపై అందమైన శిల్పాలు చెక్కబడ్డాయి. చిత్తభలో ఆకాశలింగం ఉంది ఇదే అంతర్యామి అయిన శూన్యలింగం. కనకనభలో నటరాజ విగ్రహం ఉంది. ఈ రెండు నభలు బంగారు రేకులతో కప్పబడ్డాయి

నృత్యనభ బ్రహ్మాండమైన రాతి రథం ఆకారంలో నిర్మించబడింది దీనిపై రాతి గుర్రాలు, చక్రాలు చెక్కబడ్డాయి. దీనితో 56 స్తంభాలు గలవు. ఒక్కొక్క స్తంభంపైన నృత్య భంగిమ రూపంలో శిల్పాలు చెక్కబడ్డాయి దేవ నభలో పరమశివుని ఉత్పవమూర్తులు ఉన్నాయి గర్భగుడిలో శివుని ఆనందతాండవ రూపంలో నటరాజ విగ్రహం కలదు ఈనటరాజ విగ్రహం అత్యంత సుందరంగా భారతీయ శిల్పకళను చాటుతుంది

ఇప్పుడుగల గోవిందరాజ దేవాలయంలో శ్రీ మహావిష్ణువు ఆదిశేషునిపై పవళించి ఉంటాడు దీనిని శ్రీకృష్ణదేవరాయల కాలంలో విజయ నగర రాజులు నిర్మించారు

## సుభాషితాలు

గతము జూతమన్న గలగన్న యర్థంబు  
నడచుకాలమేని నమ్మరాదు  
క్షణములోని బ్రతుకు సంసార విభ్రాంతి  
విశ్వదాభిరామ వినురవేమా!

(గడచిన కాలం కలవలె కనిపించదు.  
వర్తమానం నమ్మలేము. బ్రతుకు క్షణికం.  
సంసారం అంతా భ్రాంతి.)

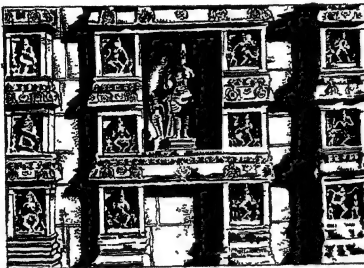
\* \* \*

వ్యాధి పీడితంబు వ్యసన సంతాపంబు  
దుఃఖ సంభవమున దోడరు భయము  
లేనివారలుండ లేనట్టి కైనస  
విశ్వదాభిరామ వినురవేమా!

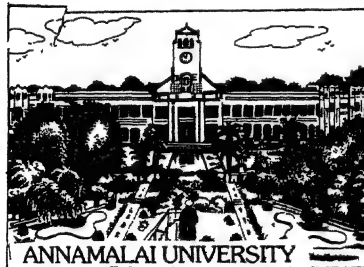
(రోగం వల్ల, కామక్రోధదులవలన వ్యసనం వల్ల బాధపడనివారు, దుఃఖ సంభవం వల్ల భయపడనివారు ఎక్కడో ఉంటారు.)

“ప్రేమకు నిన్నురేవు అనేవితేవు. మీలో స్వార్థం ఉన్నప్పుడు ప్రేమకు తావులేదు.”

ఇప్పుడు జూన్-జూలై మాసాలలో జరిగే అనితరుమంజనం, డిసెంబరు - జనవరి మాసాలలో జరిగే అరుద్ర దర్శనం చాలా ముఖ్యమైన రెండు ఉత్సవాలు. దేశమంతటా సుందీ అనేకమంది భక్తులు ఈ ఉత్సవాలలో పాల్గొంటారు.



చిదంబరానికి పొలిమేరలలోగల అన్నామలై యూనివర్సిటీ సుమారు 202 హెక్టారుల విశాల ప్రదేశంలో ఉంది. తమిళ సంస్కృతికి, తమిళ భాషకు ఈ యూనివర్సిటీ చాలా ప్రసిద్ధి



పొందింది. 1929వ సం.లో దీనిని స్థాపించిన రాజా అన్నామలై చెట్టియార్ పేరుతో ఈ కాంపస్‌కు అన్నామలై వగర్ అని పేరు పెట్టారు.

## ఇంటిని చల్లగా ఉంచుకోవాలంటే?

● మీరు నివసించే ఇల్లు ఎప్పుడూ ఉష్ణాన్ని జనింపజేస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా కాన్క్రీటు వలకలు వగటిస్తూ ఎండవేడికి ఉష్ణాన్ని సంగ్రహించి రాత్రి పూట దానిని ప్రసరింప జేస్తాయి. ఇంటిపైకప్పు భాగం సూర్యరశ్మిని వరావర్తింపజేయడానికి తెల్లటి తెలుపు లేక తెలుపుదాగుగా ఉండే గ్లేజ్ (సున్నని) పెంకులు వాడడం మంచిది. 'చిరిగిన చైనా మొజాయిక్' చేస్తే అవి బాగా మున్నుతాయి. వేసవి కాలం ప్రారంభించే ముందు పైకప్పులకు మూడు పూతలు వెల్లవేయాలి. ఇది వర్షకాలం పూర్తిగా మున్నుతుంది. మనిషి నందారం ఎక్కువగా ఉంటే తక్కువ కాలం మున్నుతుంది.

● కిటికీలలో సుంచి కూడా వేడి ప్రవేశిస్తుంది. వీలైతే కిటికీలు మూసి ఉంచడం ఉత్తమం. గ్లేజ్ కిటికీలకు పైకెత్తె తెరలు పెట్టడం మంచిది. గ్లాస్ కూడా ఉష్ణాన్ని గ్రహించి వేడిని ప్రసరింప జేస్తుంది. లోనల తెరలు, కర్డెనులు ద్రులదడించడం కంటే నేరుగా వీటిమీద సూర్యరశ్మి వడకుండా చేసుకోడం మంచిది.

● వలచగా ఉండే పైతట్టు గోడలు వివరితంగా ఎండని గ్రహిస్తాయి. కాబట్టి వాటికి తెల్లటి పెయింటు వేయాలి లేకపోతే అందమైన తీగలు 'పొతాస్' వంటి మనీస్లాండ్ తీగలను ప్రాకించాలి.

— 'సి.ఇ.ఇ.ఎన్.ఎఫ్.ఎస్' సాజన్యంతో

## అతి బాహుళ్యమైన జాతీయ స్థాంపుల సేకరణ

లండన్ బ్రిటిష్ మ్యూజియం జాతీయ స్థాంపుల సేకరణ అతి బాహుళ్యంగా ఉంది.

“కొరిక సుఖాన్యోషణకు ప్రేరకమై బాధను త్రోసిపుచ్చాలని అనేకవిధాల తంటాలు వడుతుంది.”

# అతి ఎప్పుడూ అపాయమే

ప్రొ. ఎమ్. సామ్సోనోవ్

ఈనాడా ఏనాటినుంచో శతాబ్దాల తరబడి మానవుడు ఉప్పుని ప్రాణప్రదంగా ఆదరిస్తున్నాడు. ఇది నిత్య జీవితావసర ద్రవ్యాలలో లాంఛనప్రాయంగా పరిగణించబడుతూంది ఇతర పోషకపదార్థాలతోపాటు శరీరానికి లవణం కూడా అవసరమైన వస్తువని తెలుసుకోబడింది



లవణం లేక ఉప్పు మానవ శరీరంలో చేరి ఉన్న ముఖ్యవసర వస్తువు. మానవ శరీరంలో సన్నని పొరలు మరియు కణజాలంలో సుమారు 300 గ్రాముల ఉప్పు ఉంటుంది ఈ యాగికాన్ని శరీరం నిరంతరం ఉపయోగించుకుంటూనే ఉంటుంది. అధికంగా వ్యయం అయిపోతూండే దీనిని తిరిగి ఎడ తెరిపిలేకుండా ఎప్పటికప్పుడు భర్తీ చేసుకుంటూండాలి. లేకపోతే భయంకరమైన వర్ష వననాలు తప్పవు శరీరంలో ఉప్పు తగ్గితే నీరసం, అస్వస్థత, రక్తపు ఒత్తిడి తగ్గుదల మొదలైన రోగలక్షణాలు ఏర్పడతాయి. అటు పంటి అనారోగ్యపరిస్థితులకు వెనువెంటనే వైద్యసహాయం అవసరమై ఉంటుంది.

ప్రాధున్న ఉప్పు నాకకపాతే విదాహంతో చచ్చిపోతారనే విషయం ఎడారులలో సంచరించేవారికి తెలుసు ఆరోగ్యవంతమైన మానవుడికి సగటున రోజుకి 10-15 గ్రాముల పరిశుద్ధమైన ఉప్పు ఆహారంలో ఉండితీరాలి. ఈ మోతాదు ఆధునిక మానవుడికి అతి ఖచ్చితమైన సగటు ప్రమాణంగా అంచనావేసి లెక్కకట్టబడింది. కొన్ని విపరీత పరిస్థితులు ముఖ్యంగా ఎక్కువ వేడిగా ఉన్నప్పుడు 10-12 గ్రాములు అదనంగా ఉండితీరాలి.

## మానసిక ఆరోగ్యానికి మూడు సూత్రాలు

ఒక ప్రాచీన ప్రఖ్యాత గ్రీకు తాత్వికుడు మానసిక ఆరోగ్యభివృద్ధికి మూడు సూత్రాలు నిర్ణయించాడు - నిన్ను నీవు తెలుసుకో, నిన్ను నీవు నమ్మించుకో, నీవు నీలా ఉండు

కవతు ప్రవర్తన వల్ల కించిత్తు కూడా లాభం ఉండదు సహజ ప్రవృత్తితో సహజంగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకుంటే ఆత్మనిగ్రహం, సమరసభావం, సచ్చి లాభివృద్ధి కలుగుతాయి

ఇంట్లోగొన్ని ఒక పనిచేసే బోటగానీ, నమాజులో గానీ, ఇతరుల మంచి చెడ్డలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా మనం గ్రహించగలిగితే పరస్పర సామరస్యం ఏర్పడుతుంది

## హృదయరోగాలకు ముఖ్య కారణాలు

హృదయరోగాలకు ముఖ్యకారణాలు సిగరెట్లు, కొబ్బరి, వ్యాయామం లేకపోవడం, శరీరం బాగా లాచెక్కిపోవడం

“మనసులో శ్రద్ధ, ఉపేక్షింపరాని గంభీరత, సమదర్శనత్వం ఏర్పడితే సంపూర్ణ జ్ఞాన దీప్తి కలుగుతుంది.”

ఉప్పు ఉపయోగం వల్ల అధిక రక్తపు ఒత్తిడి ఏర్పడుతుందని చెప్పే కొందరి వైద్యుల అభిప్రాయం సమంజసంగా తోస్తుంది. దీంతో కొంత అతిశయోక్తి లేకపోలేదు అతి ఉద్రేకం వల్ల, మానసిక ఒత్తిడిలో మార్పులవల్ల, రక్త నాళాలలో ఒత్తిడి ఏర్పడటంవల్ల రక్తపు ఒత్తిడి పెరగడం సహజం. కాబట్టి అదనపు ఉప్పు ప్రమాణం, వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది లేక ఉన్న ఒత్తిడిని ఒత్తిడిని అలాగే ఉంచుతుంది

అసలురకంగా ఉప్పు అధికంగా ఉపయోగించటాడడు 'అతినర్యత్రవర్ణయేత్' అన్నట్లు ఏదీకూడా అధికంగా తినడం అపాయకరం మంచి ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి కూడా అవసరమైన దానికంటే అధికంగా ఉప్పు తినడంవల్ల హృదయసంబంధమైన నాడీ విధాన ప్రక్రియ చెడిపోతుంది శరీరంలో పదనశ్రీయే (Metabolism) గాక సూక్ష్మకణజాలం పనిచేయటం దీనిని పునరుద్ధరించుకోడం కష్టసాధ్యం.

ఇక అనారోగ్యవంతులైన రోగిష్టులకు అదనపు ఉప్పు మరింత అపాయకరం దీర్ఘకాలపు ప్రేగుల వ్యాధి, తీవ్రమైన నెఫ్రైటిస్, రక్తప్రసార దోషం, నీరు పట్టుకు వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఉప్పును తగుమాత్రం ఉపయోగించాలి. హైపర్టెన్షన్ - అధిక రక్తపు ఒత్తిడి ఉన్నవారికి కూడా ఇదీ వర్తిస్తుంది ఇటువంటివారు ఉప్పులేని ఆహారపదార్థాల రుచికి ఇతర పదార్థాలు వాడాలి. సామాన్యమైన ఉప్పుకు బదులుగా మెగ్నీషియా, పొటాషియం లవణాలు, ఫిక్రేషం, పొడిగా ఉండే బాసిల్ మరియు ఇతర మూలికలు, పుల్లడి పళ్ళు, కాయగూరల రసాలు ఉపయోగించాలి.

## చింపాంజీల జిజ్ఞాసా సామర్థ్యం



చింపాంజీ పిల్లలకి అద్దాలు చేతికి ఇస్తే 3.4 రోజులలో వాటివే గుర్తించుకోగలవని అమెరికన్ మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుడు డాజిగాలెడ్ జూనియర్ తెలుసుకున్నాడు దీనివల్ల వాటంతటనే తెలుసుకొని నేర్చుకోగల జిజ్ఞాసా సామర్థ్యం ఒక్క మనుష్యులకే కాదు, వీటికి కూడా ఉందని తెలుస్తోంది.

## మనిషికి ఒక కె.జి. ఆహారం 1.5 లీటర్ల ద్రవం అవసరం

మనిషికి ప్రతీరోజూ ఒక కె.జి ఆహారం, 1.5 లీటర్ల ద్రవం అవసరమని గణించారు. 12 కిగ్రాలకు తక్కువగాకుండా గాలి కూడా అవసరమే కొంతమంది ఇంతకంటే అధికంగా గాలి తీసుకునే వారు ఉన్నారు ముఖ్యంగా నంగీత వాద్యాలను నోటితో వాయించేవారు, గ్లాస్ బ్లోయర్స్, ఆటగాళ్లు 25 కి గ్రాల వరకు గాలి పీలుస్తారు.

“ఉండవలసిన స్థితికి - ఉన్న స్థితికి వైవిధ్యం ఏర్పడినప్పుడు మానసికశక్తి హరించుకుపోతుంది.”

## క్రికెట్ వార్తలు

అత్యధికంగా స్కోర్ చేసి  
విజయ్ మర్చంట్ గ్రాండ్ రికార్డ్  
స్థాపించాడు

ప్రఖ్యాత భారత క్రికెట్ యోధుడు విజయ్ మర్చంట్ ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్లో చేసిన మొత్తం 13,248 పరుగులతో బెంబాయి బ్రాబౌర్న్ స్టేడియంలో 4,976 పరుగులు తీసి గ్రాండ్ రికార్డు స్థాపించాడు.



పి.వాల్కర్ 100కి పైగా వికెట్లు  
తీసాడు

1962 ఆస్ట్రేలియా టూరులో భారత క్రికెట్ యోధుడు పి.కె. పి.వాల్కర్ 100 కి పైగా వికెట్లు తీసాడు. (325 ఓవర్స్, 29 మెయిడెన్స్, 1275 పరుగులు, 106 వికెట్లు, 12.03 సగటు).

— సి సిఐ & బ్రాబౌర్న్ స్టేడియం సౌజన్యంతో

ప్రపంచంలో జీవించి ఉన్న మొదటి  
తరగతి క్రికెట్ యోధుడు

1892 జనవరి 14న జన్మించిన డా. డి.బి. డియోధర్ ప్రపంచంలో జీవించి ఉన్న మొదటి తరగతికి చెందిన క్రికెట్ యోధుడు.

పురుషుల క్రికెట్ క్రీడలో  
ఉపయోగించే బంతి

సామాన్యంగా పురుషుల క్రికెట్ క్రీడలలో ఉపయోగించే బంతి 150 మొదలు 165 గ్రాముల భారం ఉంటుంది. మహిళల క్రికెట్లో ఇది 140 మొదలు 150 గ్రాములు ఉంటుంది.

ప్రపంచ క్రికెట్ క్రీడలలో ఛెస్టర్  
అంపైరుగా ఉన్నాడు

ప్రపంచ క్రికెట్ క్రీడలలో అనేక టెస్ట్ మ్యాచ్లలో - 48 టెస్ట్లలో ఇంగ్లండ్కు చెందిన ఫ్రాంక్ ఛెస్టర్ అంపైరుగా ఉన్నాడు.

స్వాతంత్ర్యం ఉన్నవాళ్ళు దాన్ని  
అభిమానిస్తారు

నేడు స్వాతంత్ర్యం పవిత్రమైనది ఉన్నవాళ్ళ అభిమానిస్తారు. దానికి భయపడేవారు దాన్ని నాశనం చేస్తారు లేనివాళ్ళు దానికోసం తీరని పోరాటం సలుపుతారు.

— హర్ష సి. జోషి

“ఇతరులతో సరిపోల్చుకోకపోతే ఎవరికివారు వారుగానే ఉండిపోతారు.”



# నేరస్థుని సుర్తించడానికి ఒక వెంట్రుక ప్రాస చాలు

డా. ఇ.ఇ. పూధున్

సామాన్యంగా ఒక క్రిమినల్ కేస్ లో జుట్టును సాక్ష్యంగా ప్రవేశపెట్టినప్పుడు ఫోరెన్సిక్ లాబొరేటరీవారు పరిశోధనచేసి అది మానవ సంబంధమైనదో లేక జంతు సంబంధమైనదో తెలుసుకోవడమే గాక నేరస్థులలో ఏ ప్రత్యేక వ్యక్తికి చెందినదో కూడా నిర్ణయిస్తారు. ఈ విధంగా సరిపోల్చి పరీక్షించినప్పుడు అది శిరస్సుకు చెందినదో లేక మొలకు చెందినదో కూడా నిర్ణయించబడుతుంది.

జుట్టు పొడవు పరిమాణం, రంగు, సైజు, విరుగుతనం మొదలైన వివరాలను సూక్ష్మదర్శినిలో పరిశీలించి మానవుని ఏ ప్రదేశం నుంచి జుట్టు లాగబడిందో సులభంగా తెలుసుకోడానికి వీలు అవుతుంది.

అత్యాచారం, చంపుట, హిట్-అండ్-రన్, కొట్టుట మొదలైన నేరాలలో ఒక్కొక్కప్పుడు తలమీది లేక శరీరంలో ఇతర ప్రదేశాల మీది జుట్టు చిక్కుకు పోవచ్చు. ముఖ్యంగా హత్య పైనబడి కొట్టుట మొదలగు నేరాలలో తలమీద కొట్టడం జరుగుతుంది. కొట్టడానికి ఉపయోగించిన సాధనాలకు వెంట్రుకలు అంటుకుంటాయి. ముఖ్యంగా ఉపయోగించిన కత్తిమీదగానీ, ఇనుప కమ్మి మీదగానీ రక్తం ఉన్నప్పుడు ఈ రక్తానికి వెంట్రుకలు అతుక్కుంటాయి. ఇటువంటి జుట్టు శాంపిల్స్ ను పరీక్ష చేయడం వల్ల హత్య చేయడానికి ఏసాధనం ఉపయోగించినదీ తెలుస్తుంది.

జుట్టు సాక్ష్యం నిర్ణయం చాలా కష్టసాధ్యం. ఇది ఫోరెన్సిక్ సైంటిస్ట్ వైపున్నా బట్టి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి ఒక హిట్-అండ్-రన్

నేరంలో విచారణలో ఒక కారు ఉండి ఉండవచ్చని నిర్ణయించినప్పుడు ఆ కారుని ఒక లిఫ్ట్ మీద పెట్టి పైకి ఎత్తి లైటుతో పూర్తిగా అడుగు నుంచి పైదాకా పరీక్షిస్తారు

ఒక కేసులో ఒక కారు ప్రమాదంలో ఇద్దరు చిక్కుకున్నప్పుడు కారుకు బాగా డెబ్బ తగిలింది. ఈ ప్రమాదం సాయంకాలం పూట జరిగింది. తగిన సాక్ష్యంలేదు. కాబట్టి ఉన్న ఇద్దరి వ్యక్తులకు కొద్దిపాటి గాయాలు తగిలాయి - ఎవ్వరికీ కూడా తీవ్రమైన గాయాలు తగులలేదు. కాని ఇద్దరికీ తల మీద బొప్పి కట్టింది. కొద్దిగా చర్మం రేగి రక్తం చివ్వింది ఒకరి తల పగిలిపోయిన విండ్ షీల్డ్ కి తగిలింది దానిమీద కొద్దిగా రక్తం అక్కడక్కడ కొన్ని వెంట్రుకలు అంటుకున్నాయి. ఇది ఆటోమొబైల్ లో పాసింజరు కూర్చున్న వైపు. ఇద్దరు వ్యక్తులు కూడా త్రాగిన మత్తులో ఉన్నట్టు తెలిసింది. ప్రమాదం సంభవించిన సమయంలో ఎవరికి వారు ఇంకొకరు కారు డ్రైవ్ చేస్తూన్నట్టు చెప్పారు. పోలీసు ఆఫీసర్లు విండ్ షీల్డ్ మీద ఉన్న రక్తం, వెంట్రుకలు సంగ్రహించారు. ఇద్దరు వ్యక్తుల తలల మీద వెంట్రుకలు శాంపిల్స్ తీసారు. వీటిని ఫోరెన్సిక్ లాబొరేటరీకి వంపారు అక్కడ తగిన పరీక్షచేసి ఎవరు కారు డ్రైవ్ చేసింది గుర్తుపట్టగలిగారు.

—“ఫియట్ లక్స్” సాక్ష్యంలో

సాలీవా 1000 కొత్త కొత్త పీటకాలు

ప్రతి వందవారం కొత్తవారికి పీటకాలు 1000 చొప్పున వసుగింపబడుతున్నాయి.

“దేవుడు అంతర్యామి కాబట్టి ఎంత వారిలో అంతవాడుగా ఉంటాడు.”

# చిట్టిదేవతలకు చిన్న కథలు

## అన్నం మహిమ

పూర్వం ఒక ధనవంతుడు తన ఇంట్లో ఎందుకు ఒక సాధువుని, అతడి శిష్యులను భోజనానికి పిలిచాడు. అందమైన వెండి పాత్రలలో, కంచాలలో గొప్పవిందు ఏర్పరచారు. భోజనాల అనంతరం ఎందుకు వచ్చిన అతిథులందరు సెలవు వుచ్చుకుని వెళ్ళిపోయారు.



సాధువు, అతని శిష్యులు ఆ ధనవంతుని ఇల్లు వదలి కొంత దూరం వెళ్ళారు. ఆ సమయంలో అందరిలో ఒక చిన్న శిష్యుడు సాధువుతో 'స్వామీ! నేను ఒక గొప్ప నేరం చేసాను. అది చెప్పడానికి సిగ్గుపడిపోతున్నాను. అటువంటి నేరం ఇంతవరకు నేనెన్నడూ చేయలేదు' అని అన్నాడు.

సాధువు 'ఫరవాలేదు, విచారించకు. ఎంజరిగిందో చెప్పు' అన్నాడు. శిష్యుడు ఒక వెండి చెంచా తీసి భోజనం పెట్టిన ఆ ధనవంతుని ఇంట్లో దొంగిలించుకుని వచ్చానని చెప్పాడు. చిన్నవాడివి, నీ అధ్యాత్మిక పాఠన పెంపొందలేదు విచారించవద్దని సాధువు చెప్పి చెంచా ఇచ్చి క్షమాపణ చెప్పుకోమన్నాడు. ఇతర శిష్యులు కూడా ఈ విషయం వింటున్నారు. 'మీరీ దొంగ శిష్యుని వట్ట ఇంత

దయతో ఎందుకు ఉన్నా?'ని అడిగారు. దానికి గురువుగారు 'ఆ పొరపాటు పూర్తిగా ఆ శిష్యునిదే కాదు' అన్నాడు.

శిష్యులకు ఆశ్చర్యం వేసి 'ఏమిటి' అని అడిగాడు. 'ఇది పూర్తిగా అతని పొరపాటుకాదు అంటారు, అయితే అతడు చెంచా దొంగిలించాడు. ఇది ఎలా సాధ్యం అవుతుంది?' అన్నారు. సాధువు 'మనలను పిలిచి ఎందు పెట్టిన ఆ ధనవంతుడు దొంగతనం చేసి ధనం సంపాదించాడు అని తెలియదా మీకు? అధిక వడ్డీలతో అప్పు ఇచ్చి డబ్బు సంపాదించాడు. కాబట్టి ఇంకొకటిగా వరిశిల్పే ఆ ధనవంతుడే ఒక దొంగ అహారంతో పాటు కాలువ్యాలు చేరినప్పుడు అహారం అంతా కాలువ్యం



అయిపోయింది. మనలను ఎందుకు పిలిచి ఆ అన్నం వడ్డించారు. అటువంటి అహారం వడ్డించినప్పుడు పెద్ద పెద్ద శిష్యులమీద దాని ప్రభావం ఉండదు. కానీ ఈ చిన్న నా శిష్యుడు ఆ కాలువ్య ప్రభావం పొందాడు. కాబట్టి వాడు ఆ చెంచా దొంగిలించాడు' అని అన్నాడు.

— 'ఎక్సలెంట్ లివింగ్' సౌజన్యంతో

"ఇతరులు నీకు చేయకూడదనుకున్న దానిని నీవు ఇతరులకు చేయకు."

## అద్వైతత్రయం

దేవుడు ఉన్నాడని అంగీకరించే మతం అస్మికమతం. అస్మికమతంలో జీవులు చేతులు, కాళ్ళు మొదలైన వివిధ శరీరావయవాలు లాగా దేవుని చేరి ఉంటారని చెప్పేవారు విశిష్టాద్వైతము జీవుడికి, దేవుడికి అన్ని కాలాలలోను, అన్ని అవస్థలలోను భేదం ఉంటుందని వాదించేవారు ద్వైతములు. రెండు విధాలుగానే, భేదం లేకుండా ఒకే రూపమై నది ఏకత్వం ఇదే బ్రహ్మము, అద్వైతము. ఇక్కాన్ని భేదించే మతం అద్వైతం కాబట్టి జీవుడికి, దేవుడికి భేదం లేదని వాదించేవారు అద్వైతములు. ఈ వాదాన్ని ప్రతిపాదించినవారు శ్రీ శంకరాచార్యులు అద్వైత వాదాన్నే మాయ వాదం అంటారు. దీనినే ప్రచ్ఛన్న బౌద్ధం అని చెప్పటం కూడా వాడుక ఈ దేహమే దేవాలయం అందులో జీవుడే దేవుడు. దేహం పోయినా జీవుడు ఉంటాడని అద్వైతమే వాదన. దేహం నశించాక జీవుడు వేరే ఇంకో శరీరంలో ప్రవేశిస్తాడు. లేకపోతే ప్రకృతిలో అంతర్లీనమై పోతాడు. పాలల్లో ఉండే వెన్నను తీసేస్తే ఆ వెన్న తిరిగి పాలలో కలచదు అలాగే దేవుడు నుండి జీవుడుని వేరు చేస్తే ఆ జీవుడు తిరిగి దేవుడులో కలచదు. కాబట్టి జగత్తు సత్యం, జీవుడు సత్యం అంటుంది విశిష్టాద్వైతం. విశిష్టాద్వైత వాదాన్ని ప్రతి పాదించిన వారు శ్రీరామానుజ స్వాములు.

అద్వైత విశిష్టాద్వైతాల తరువాత ద్వైతమతం అవిచ్ఛిన్నమైంది. ఈ మతాన్ని స్థాపించినది వాసుదేవాచార్యులు. వీరినే పూర్ణప్రజ్ఞులు, ఆనంద తీర్థులు, మధ్వాచార్యులు అని కూడా అంటారు. వీరు జగత్తు సత్యం, దేవుడు సత్యం, జీవుడు సత్యం అంటారు. జీవుడూ,

దేవుడూ ఎప్పటికీ ఒక్కటి కాజాలరు భక్తి అంటారు వీరికి వేదాలు ప్రమాణమైనా భాగవతం వీరి భేదనలకు ముఖ్యం. రెండుగా ఉండటం అంటే జీవాత్మ, పరమాత్మలకు భేదం చెప్పే మతం ద్వైతం జీవాత్మ, పరమాత్మలకు భేదం చెప్పేవాడు ద్వైతవాది

అద్వైతం జీవులలో పరస్పర భేదాన్ని నిర్దేశిస్తూ ఈశ్వరునితో కూడా భేదాన్ని నిర్దేశిస్తుంది అద్వైతం జీవులలో మాయను తొలగించి శుద్ధ చైతన్య రూపంలో సర్వానికి అభేదాన్ని ఋజువు చేస్తుంది అంటే ఆత్మ శుద్ధ చైతన్య రూపం అని, సర్వాన్ని తెలుసుకోగల శక్తి సర్వస్వాక్తి అనే సంకేతంలో ఉందని,

నవ్వు... నవ్వు... నవ్వు...



హరికే యాతనతో బాధపడిపోనడం ఎందుకు? దీని వల్ల ఏ మాత్రం లాభంలేదు. కష్టాలను కట్టిబెట్టి నవ్వగలిగితే నవ్వు... నవ్వు... నవ్వు...

—జ్యోతి ఆసాఫ్

“ప్రతి అటుంకం కూడా సంకల్పశక్తికి దోహదం కలిగిస్తుంది.”

జీవులందరూ తదితర వస్తువులందు భేదాన్ని సాధించే సదుపాయాలన్నీ కల్పితాలు అని తెలుస్తుంది. అంతామాయ అని తెలుస్తుంది

అద్వైతం భావాద్వైతం, క్రియాద్వైతం, ద్రవ్యాద్వైతం అని మూడు విధాలుగా ఉంటుంది మూల రూపానికి వివిధ అవతార రూపాలకి వరస్సర భేదం లేదని తెలుసుకుని ప్రవర్తించడం భావాద్వైతం బట్టకీ, బట్టలో ఉండే నూలు పోగులూ ఏవిధంగా అభేదంగా ఉంటాయో అదేవిధంగా కారణ కార్యగత రూపాలకి ఏమీ తేడా ఉండదు. ప్రకృతి, ప్రపంచం కూడా న్యతంత్రంగా ఏ కార్యాన్ని సృష్టించడంలేదు. కారణ కార్యాలలో భగవంతుని రూపాలు సన్నిహితమై ఉండటం వల్ల కార్యాలు ఉద్భవిస్తున్నాయి కారణ కార్యగతమైన భగవ ద్రూపాలకి వరస్సరం భేదం లేదని చింతన చేయడం భావాద్వైతం.

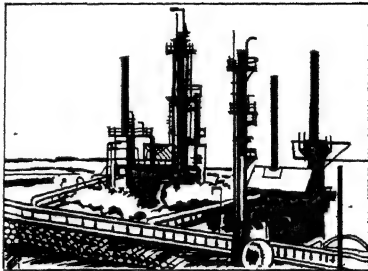
ఇంద్రియ వ్యాపారాలు భగవంతుడు లేనిదే జరుగవు. అన్ని కర్మలూ భగవంతునికి, భగవంతుని ఆధీనంలో ఉన్న బుద్ధితో సమర్పించడం క్రియాద్వైతం. జ్ఞాన కర్మేంద్రియాలతో చేసే పనులన్నీ శ్రీమన్నారాయణుడే చెప్పి ఆయావిధాలుగా చేయిస్తున్నాడని తెలుసుకోవడం క్రియాద్వైతం. నేను కర్తను కాదు, హరియే కర్త అని తెలుసుకోవడం క్రియాద్వైతం.

కుటుంబం, భార్య బిడ్డలు, ఇతర వస్తువులు సర్వమూ భగవంతుని ఆధీనం అని తెలుసుకుంటూ సర్వమూ ఆవరమాత్మునికి అర్పించుకోవడం ద్రవ్యాద్వైతం. ధనాది ద్రవ్యాలలో శ్రీ నారాయణుడు నామ, రూప, అకారాలలో వ్యాప్తుడై ఉంటాడనే జ్యేష్ఠావస ద్రవ్యాద్వైతం.

— వాఘాల

## భారతదేశపు సాధనలు

స్వాతంత్ర్యం పొందిన నాటి నుంచి భారతదేశం బ్రహ్మాండమైన పెద్ద యుద్ధాలలో కంటే కూడా అత్యధికంగా జనం మరణించిన కరువు కాటకాలను ఎదుర్కొంది దీని వల్ల ఒక్క ఉత్పాదకశక్తిని అధిక వరచడమే గాక, అవసరమైన ప్రదేశాలలో అవసరమైన సమయాలలో అవసరం పంచిపెట్టారు.



స్వాతంత్ర్య భారతదేశంలో అనేక గ్రామాలకు విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం కలిగించడమేగాక దేశానికి అవసరమైన 90 శాతం పరిశ్రమలు చెవట్టడానికి సహకరించారు. ప్రపంచంలో ఒకటవ రకమైన వైజ్ఞానిక సంస్థలను నెలకొల్పారు. మధ్యతరగతి కుటుంబాలను వృద్ధిపరచారు.

ముఖ్యంగా 4 దశాబ్దాల రాజకీయ స్వాతంత్ర్యంలో 500 మిలియను ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కును ఉపయోగించుకోవడంలో శ్రద్ధను కనబరుస్తున్నారు.

— ఎ.ఎమ్. రోసన్ వారి

— 'హ్యూమన్ రైట్స్ పరభ్యవైధి' సాజన్యంతో

## ఇంటగెలిచి రచ్చగెలవాలి

వ్యక్తిగతంగా అతికూరంగా ప్రవర్తించేవాడు సంఘంలో గౌరవం పొందలేడు. ఇంటగెలిచి రచ్చగెలవాలి. ఇంట్లో మర్యాదగా ఉన్నవాడే బయట మర్యాదగా ఉండగలడు. మనిషిలో కాదు మార్పు స్థలం మారుతూంది. అంతే.

“లోబడి నడుచుకోగలిగినవాడు శాసించడం తెలిసినవాడు.”

## ఉపవాసాలు పండుగలు వేడుకలు

పండుగలు, వేడుకలు, ఉపవాసాలు అనేవి సంవత్సరం అంతా ప్రతివీల అప్పుడప్పుడు నిర్ణయించబడతాయి. ఇవన్నీ దేవతార్చనకి అవసరం. ఇవి యాతనామయమైన నిత్య భౌతిక జీవితానికి సెలవు దినాలు వంటివి ముఖ్యంగా ఉపవాసాలు. ఈ ఉపవాసాలు సాధారణంగా తాత్కాలికంగా భౌతిక జీవితాన్ని మరచిపోయి హృదయాన్వేషణకు లేక ఆత్మాన్వేషణకు అవకాశాలు కలిగిస్తాయి. చాలా మటుకు పండుగలన్నీ కూడా పురాణాలలో నిర్వచించబడిన ముఖ్య సంఘటనల జ్ఞాపకార్థం నిర్వహిస్తాయి.



నరసింహవతారం, రామావతారం, కృష్ణావతారం మొదలైన వివిధ అవతారాలు నరకాసురవధ, (విష్ణువచే) మదనసంహారం (శివునిచే) మొదలైన వేడుకలు జరుపుకుంటారు. అటువంటి వర్షదినాలలో భారతదేశపు నగరాలలోను, పట్టణాలలోను, గ్రామాలలోను, సంతాన్ని అభినందనాన్ని తెలియజేసుకోడానికి అనేక వేడుకలు, వింతలు ప్రదర్శిస్తారు.

ప్రతీ పండుగ కూడా భగవంతుని గొప్పతనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. దుష్ట సంహారం చేసి

శిష్టులను దేవుడు రక్షించి పాపపరిహారం చేస్తాడు. వుణ్యాన్ని ప్రవర్తింప జేస్తాడు. సాంకేతికంగా ఉత్సవాలు జరుపుకోవడం, ఉపవాసాలు చేయడం మొదలైనవన్నీ మనలో ఉండే పాపాలను, దుర్గుణాలను పోగొట్టుకోడానికే.

— డా.టి.ఎమ్.సి మహాదేవన్

### ఇండియాలో మొట్టమొదటి మంగుళూరు పెంకుల ఫ్యాక్టరీ

సెంట్రల్ యూరప్ స్పిక్ట్రలాండ్ సుంచినబుర్గ్ నుండి బేసిల్ ఎవాన్జెలికల్ మిషన్ క్రైస్తవ మతాన్ని స్వీకరించిన జీవనోపాధి కల్పించే నిమిత్తం 1865 లో కర్నాటక మంగుళూరులో ఇండియాలో మొట్టమొదటి పెంకుల (Tile) ఫ్యాక్టరీ స్థాపించారు. వెంటనే వచ్చిన తీరంలో ముఖ్యంగా కేరళలో అనేక ఫ్యాక్టరీలు బయలుదేరాయి నేడు కేరళలోని తిరుచూర్, క్వీలన్, కోజికోడ్ జిల్లాలలో 400 ఫ్యాక్టరీలు ఉన్నాయి. ఇవి 60,000 మందికి జీవనోపాధి కల్పించి నగటున సాటుకి 1,000 మిలియను ఖైల్సే తయారుచేయగల ఉత్పాదక శక్తి కలిగి ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా 65 కోట్ల రూపాయల విలువచేసే 600 మిలియను ఖైల్సే తయారు చేస్తాయి.

— 'ఎకనామిక్ టైమ్స్' సౌజన్యంతో

### అన్యోన్యతను అనుతాపం

అనుతాపం సరస్వత అన్యోన్యతను తెలియజేస్తుంది. అన్ని చోట్లా అన్ని సమయాలలోను అనువర్తిస్తుంది. సామర్థ్యం, సత్తా చేకూర్చడానికి సహకరిస్తుంది. దునలో మునిగి దయ కరుణ వెంటాడించుకోవాలి.

— ఎన్.శ్రీరామ్

“సంశయంతో పరిశీలించి కనిపెట్టు. ఆలోచనావరులైన తాత్త్వికులు అనునరించిన మార్గం ఇది.”

## విషపుమాదాలు

సౌందర్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోడానికి ఉపయోగించే కాస్టిటిక్కులు, శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే అసిడులు, ప్లీచింగ్ పొడులు, పేటెంట్ చేసిన మందులు, కీటక నాశినులు, పొలిమలు మొదలైన వాటివల్ల మరణాపాయాలు సంభవిస్తాయి. వీటిని గురించి జాగ్రత్త తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ముఖ్యంగా వీటివల్ల ప్రమాదాలు ఏర్పడకుండా ఉండడానికి ఈ వస్తువులను సాధారణంగా అందరికీ అందుబాటులో ఉండకుండా చేయడం అవసరం. ప్రప్రథమంగా అనునరించవలసినది కాస్టిటిక్కులు, ఔషధాలు, చెట్ల చీడలకు, పీడలకు ఉపయోగించే స్ప్రే మందులు, పొడులు మొదలైన వాటిని ఇంట్లో చిన్న పిల్లలకు అందుబాటులో ఉంచకుండా చేయాలి. మందు సిసాలు, కాన్స్ మొదలైన వాటిమీద స్పష్టంగా 'లేబిల్స్' వ్రాసి పెట్టుకోవాలి. ప్రతి సంవత్సరం ఎంతమంది పిల్లలు కలుపునాశిని మందులు ఏవో డ్రీంకులు అని త్రాగి చచ్చిపోతున్నారు.

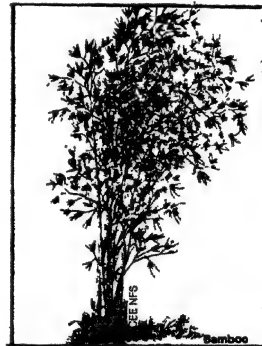
తీవ్రమైన విష వద్రాలన్నిటినీ ఆహార వద్రాలకు దూరంగా చేరే కపెబోర్డులలో పెట్టి తాళం వేయాలి. కీటకనాశిని స్ప్రే మందులు తలుపులు 'మూసి ఉంచిన గదులలో వాడాలి. మందు గదిలో చల్లిన తరువాత జనం అక్కడ కొన్ని గంటల దాకా మనలకూడదు.

అపాయకరమైన వస్తువులు ఉపయోగించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఒకసారి ఒక ఆమె పొరపాటున ప్లాయెడ్ మందును తాగే నీళ్ళ దగ్గర పెట్టింది. దానిని తాగినందువల్ల

ఆమె నేరు అంతా వుండు అయిపోయింది!

రకరకాల మందులు, కాస్టిటిక్కులు తెలియక ప్రింగినప్పుడు శరీరంలో చేరడానికి కొంత కాలం వదుతుంది కాబట్టి అటువంటప్పుడు కృత్రిమంగా వాంతి చేయించడం ఉత్తమం ఏదైనా అసిడ్ త్రాగినప్పుడు రోగికి బేకింగ్ సోడా లేక మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా ఇవ్వడం మంచిది. క్షారాలు త్రాగితే నిమ్మరసం గానీ, ఆరెంజి రసం గానీ ఇవ్వడం శ్రేయస్కరం.

## అతివేగంగా పెరిగే చెట్టు



సామాన్యంగా అతివేగంగా పెరిగేచెట్టు వెదురు గడ్డి జాతికి చెందినది. ఇది రోజుకి 16 మొదలు 18 అంగుళాల చొప్పున 120 అడుగుల ఎత్తుదాకా పెరుగుతుంది

“క్రొత్త ప్రాతల మేలు కలయిక క్రొవ్వెరుంగులు.”

## అద్వైత్యం పోగొట్టుకోవాలంటే?

డేవిడ్ ఎఫ్. కార్పిజ్

మనలో చాలామంది ఇతరులను కలుసు గురించి మనం ఆలోచించుకోవడం మానుకోవాలి. కోడానికి అద్వైత్యపడిపోతాం. మనసులో చాలా లేకపోతే మన అలవాట్లు, హాబీలు ఉండే అందోళన పడిపోతాం. మొట్టమొదట మన వారితో సహవాసం ఏర్పడదు. మనం ఎదురు గురించి వారికి ఎటువంటి అభిప్రాయం ఏర్పడు గుండా మాట్లాడే వ్యక్తి కూడా భయపడడానికి తుందో అని అనుకుంటాం. ఇతరులను గురించి అలవాటుపడిన మనిషే కావచ్చు. ప్రయత్నించి వారిలో అందోళన తీలగించగలుగుతాం. గాని, వారి మంచిని గురించి గానీ ఆలోచించక విజ్ఞానంతో కూడిన చర్యలు వింటూంటే కూడా పోవడం రెండవది. ఇక మూడవది ఆత్మ మనకు ఎంతో సమాచారం తెలుస్తుంది. చాలామంది సమాచారం చెప్పడానికి, వినడానికి కూడా ఎంతో సంతోషిస్తారు.

ఇతరులను నందరించేటప్పుడు మనకు భయం ఎందుకు కలుగుతుందో జాగ్రత్తగా పరిశీలిద్దాం.



\* ఇతరుల కష్టసుఖాలను వట్టించుకుని, వారికి తగిన సహాయం చేయాలి. మనను గురించి మనం మరచిపోతూన్న కొద్దీ ఇతరులంటే ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతాయి. నా స్నేహితురాలు ఒక ఆమె అందరితోట్టి బాగా కలసి మెలసి ఉంటుంది. ఇతరులు తనను గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అని బాధపడి పోదు ఎప్పుడూ ఇతరులను గురించి తెలుసు కోడానికే ప్రయత్నిస్తుంది. ఇందులో చాలా వరకు విజయం ఉంది. ఇంకొకరిని చూసినప్పుడు ఒక విధమైన అభివందనగానీ, ఒక చిరునవ్వు గానీ వారికి ఎంతో సంతోషం, ఆనందం కలిగిస్తుంది. ఎందులో పని చేస్తూన్నా, ఏ పని చేస్తూన్నా వారిని సరిగ్గా మెచ్చుకోగలిగితే వాళ్ళంతో ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఇటువంటి సమయాలలో మన అందోళన, భయం మరచిపోతాం.

\* ఎదుటివారిలో మనను గురించి ఎటువంటి అభిప్రాయాన్ని కలిగిస్తామో అని చింతపడతాం. ఈ అందోళన వలన ఆత్మభేదనకు ప్రారంభిస్తాం. మనకు సంబంధించని విషయాలపైకి మనస్సు మార్చుకోవాలి. ఇటువంటిప్పుడు మన హాబీలు, మన అలవాట్లు చాలా వరకూ ఉపయోగపడతాయి. క్లబ్బులో మెంబర్లుగా సాంఘిక సేవలు చేపట్టడం వల్ల కూడా జేరటం, సంఘాలలో చేరడం వల్ల ఇతరులతో మానవనైజం తెలుసుకోడానికి మరింత ఉత్సాహం సంబంధాలు ఏర్పడుతుంటాయి. మనను ఏర్పడుతుంది. సంఘంలో వరసర ప్రేమాను

“విజ్ఞానం అవధి శీలనిర్మాణం.” — గాంధీజీ

భావాలు పెరుగుతూన్న కొద్దీ ఇతరులను మనం మరింత ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటాం. ఒంటరి వాళ్ళు ఎంతోమంది ఉంటారు వారితో స్నేహం కలుపుకోవాలి వృద్ధులతో, పెద్దవారితో, రోగులతో ఒక గంట మాట్లాడితే వారికి కొంత విసుగు తగ్గిపోతుంది

మనలో మనకి విశ్వాసం లేకపోవడం అన్నిటి కంటే ముఖ్యకారణం ఆత్మవిశ్వాసం లేదని మనకి మనం ఎవరితోనూ సంబంధాలు పెట్టుకోకుండా ఏకాంతంగా కూర్చోకూడదు. ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవచ్చు. దీనివల్ల మనం ఎదుటివాళ్ళ కంటే తక్కువ వాళ్ళు అనుకోకూడదు స్వస్థతా భావం మనస్సులో ఉండకూడదు విశ్లేషించి ప్రయత్నించి చూసుకోవాలి ఎందుచేత మనకు ఏవిధంగా ఆత్మవిశ్వాసం లేకుండా పోతుంది అనేది తెలుసుకోవాలి

తరచుగా మనం ప్రాన్యదృష్టి ఇంకా ఇతర అంగవైకల్యం వల్ల తెలియకుండానే బాధ పడిపోతుంటాం. ఇక చేతులు, కాళ్ళు లోపం అనేది బాగా కనిపించేవి. అంగవైకల్యం వల్ల మానవత్వంలో లోపం లేదని గ్రహించాలి. అంగవైకల్యాలను మరచిపోతే మన వాస్తవిక మానవీయతలు ప్రకటితమవుతాయి. బాగా తల దువ్వుకుని మంచి బట్టలు వేసుకుంటే మనకెంతో హాయి అనిపిస్తుంది.

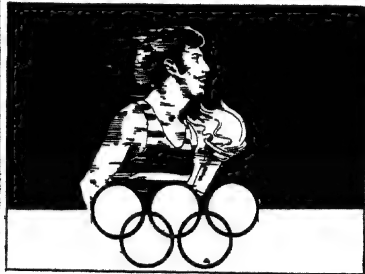
ఇక మనం ఇంకొకరితో మాట్లాడేతీరు చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటి వారి ముఖంలోకి చూసి మాట్లాడాలి. లోలోపల మాట్లాడుకోడం గాక కంఠం ఎత్తి మాట్లాడాలి గట్టిగా, నోటితో పెదవులు కదుపుతూ. మనం భయపడిపోతూ మెల్లిగా మాట్లాడితే అర్థంకాదు. ఇతరులతో ధైర్యంగా మాట్లాడడానికి మన భావాలను ఎలా ప్రకటిస్తున్నామో కూడా ముఖ్యమే. అన్నట్లుగా ఉండే మాటలు ఎన్నడూ వాడకూడదు.

మనకు మనమీద ధైర్యం ఏర్పడాలి. అప్పుడే ఇతరులతో బాగా మెలగగలం. ధైర్యతత్వాన్ని అవలంబించాలి. విశ్వ వైవిధ్యంలో ఏకాత్మ భావనవల్ల ధైర్యం తప్పకుండా అలవడుతుంది.

— 'స్టూడెంట్ టుడే' సౌజన్యంతో

## శ్రీ డొరంగం

1914 నుంచి ఒలింపిక్ క్రీడలలో భాగం



1914 లో జనవరి 17 వ IOG కాంగ్రెస్ పారిస్ (ఫ్రాన్స్) నాటి నుండి ఒకదానిలో ఒకటి చేరిన అయిదు ఇంటర్ లాకింగ్ వృత్తాల చిహ్నం ఒలింపిక్ క్రీడలలో భాగంగా ఉంది

### ఒకటే గోల్

1956 లో మెల్బోర్న్ ఒలింపిక్ క్రీడల హాకీ ఫైనల్లో భారతదేశం పాకిస్తాన్ ను ఓడించినప్పుడు రణ్ థీర్ సింగ్ జెంటిల్ ఒకే ఒక గోల్ స్కోర్ చేసాడు దీనితోనే భారతదేశం విజయం పొందింది.

గంటకు 20 మైళ్ళ వేగంతో తొక్కిన

మొట్టమొదటి సైకిలిస్టు

1908 లో ఎ.ఇ.విల్స్ మొట్టమొదట గంటకు 20 మైళ్ళ వేగంతో సైకిల్ తక్కిాడు

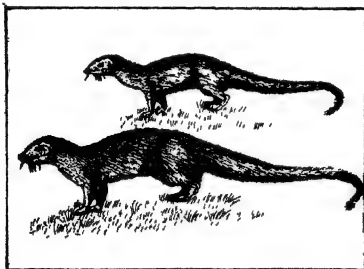
“ముద్దైనా మోటుగా ఉంటే చేదు.”



# మంగూస్

మమతా పాండ్య

భారతదేశంలో అనేకచోట్ల మంగూస్ సాధారణంగా కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. దీని జన్మస్థలం ఆఫ్రికాలో ఉష్ణప్రదేశం అని విశ్వసించబడుతుంది. ఈనాడు ఇవి ఆసియా అంతటా ఉన్నాయి. ఇండియాలో ముఖ్యంగా వీటిలో ఆరు జాతులు కనిపిస్తున్నాయి. సాధారణ మంగూస్ దేశంలో అన్నిచోట్లా ఉంది. ఇవి అడవులలో, ఎడారులలో, కొండలలో, మైదానాలలో, పంట భూములలో మరియు మనుషులు నంచరించే చోట కూడా ఉంటూ విచ్చలవిడిగా తిరగడానికి అనుకూలవంతం చేసుకుంటుంది.



వీటికి పొడుగుపాటి శరీరం, పొట్టి కాళ్ళు, పొడవైన మూతి, బాగా వెంట్రుకలు పెరిగిన తోక ఉంటుంది. తోక సాధారణంగా శరీరం అంత పొడుగు ఉంటుంది. దీని శరీరం అంతా గోధుమ రంగు బొచ్చు పెరిగి ఉంటుంది. వెంట్రుకలు తెలుపు, నలుపు రంగులో ఉంటాయి. ఈ రంగుల కలయిక ఎండలో వెండిలా మెరుస్తూంటుంది. సాధారణంగా ఈ రంగు వాతావరణాన్ని బట్టి, వాస స్థలాన్ని బట్టి మారుతుంటుంది.

చిన్నదకం మంగూసులు చాలా చురుకుగానూ, ధైర్యంగానూ ఉంటాయి. నులభంగా పంగడానికి వీలుగా ఉండే శరీరంవల్ల ఇవి అతి సౌలభ్యంగా గెంతుతుంటాయి. అతి నైపుణ్యంగా రెండు మీటర్ల దూరందాకా వెనుకకు వరుగెత్తగలవు. చెట్లు, స్త్రీనులు, గోడలు సునాయనంగా ఎక్కుతూ ఉంటాయి. అదే నైపుణ్యంతో వెనుకకు దిగుతాయి కూడా. విలాసంగా ఆటలు ఆడతాయి. ఒక్కొక్కప్పుడు వేగంగా వరుగెత్తుతాయి, దాక్కుంటాయి, అటగా పోట్లాడతాయి. బంటిలా గుండ్రంగా చుట్టుకుపోతాయి.

చిన్న మంగూసులు వుట్టి న తరువాత అతి శీఘ్రంగా పెరుగుతాయి. తల్లితోపాటు వేటకు వెళుతుంటాయి. చిన్నవాటిని తల్లి మంగూసులు చాలా జాగ్రత్తగా రక్షించుకుంటాయి. చిన్నవాటికి ఏ అపాయం కలుగనీయవు. ఒక్కొక్కసారి తల్లి మంగూసు రెండు మొదలు నాలుగు పిల్లలను పెడుతుంది. 8 మొదలు 9 వారాలపాటు గర్భంధరిస్తాయి.

తీక్షణమైన దృష్టి, మంచి ప్రాణశక్తివల్ల మంగూసులు మీదవడి కొల్లగొట్టి అహారం తింటాయి. మంగూసులు సాధారణంగా కూర్చుని గానీ, వెనుక కాళ్ళమీద సుంచునిగానీ పొంచుండి నందులలోను, రాళ్ళక్రింద అపరాధిని వెతుక్కుంటాయి. ఇవి పిల్లలులాగా మెల్లిగా మీదవడవు. మంగూసులు వరుగెత్తి వెంటాడి మీదవడి వట్టుకుంటాయి. వరుగెత్తుతూనే వేటాడే జంతువు మెడగానీ, తలగానీ కొరికి చంపేస్తుంది.

వాడిగా ఉండే కాలిగోళ్ళు, వాడి పళ్ళు

“అత్తువిశ్వాసమే ఉంటే ఇతరులను విశ్వసించ గలుగుతావు.”

ఉండటంవల్ల ఇవి అనేక రకాల అహారం తింటాయి. పాములు, కప్పలు, వక్షులు, ఎలుకలు, కీటకాలు, క్రిములు, వక్షుల గ్రుడ్లు మొదలైన వాటిని తింటాయి ఇవి సాధారణంగా ఎలుకలు, పాములు, చుంచులు విస్తారంగా ఉండే ప్రాంతాలలో తిరుగుతూంటాయి. ఇవి ఇండ్ల కప్పులలోను, తూములలోను, కాలువల దగ్గర నివసిస్తూ అక్కడే పిల్లలని పెట్టి పోషిస్తాయి.

పాములవాళ్ళు సాధారణంగా పాము - మంగూస్ పోట్లాటలను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. వివరభావం వీటిమీద ఉన్నా అది అంత తీవ్రంగా ఉండదు. ఇతర జంతులవలె గాక ఇవి విషాన్ని తట్టుకోగలవు ఒక ఎలుకను చంపడానికి సరిపడే విషానికి 8 రెట్లు విషం ఉంటేగానీ ఇది చావదు

త్రాచుపాములతో పోట్లాడి గెలుస్తాయి ముఖ్యంగా వీటికిగల వేగం, చురుకుదనం, నైపుణ్యం దీనికి కారణం. శరీరం మీద దట్టంగా ఉండే బొచ్చు దీనికి రక్షణ ఉపయోగపడుతుంది వెంట్రుకలను నిక్కబొడుచుకుని మంగూసు రెట్టింపు పరిమాణంలో కనిపించేటట్లు చేసి పాములను మోసగిస్తాయి. త్రాచుపాము కాటు వేయవచ్చు. అయినా మంగూసుకు అపాయం ఉండదు విషం శరీరంలోకి ప్రవహించలేదు. ఈ సౌకర్యం వల్లే మంగూసు అతి సులభంగా పామును మెడబట్టి కొరికి చంపేస్తుంది.

ఇవి తేళ్ళను, ఎలుకలను, ఇతర కీటకాలను సశివంజేసి జీవావరణ సమతౌల్యతను కాపాడతాయి.

— 'సిఇఇ - ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

## భూమి అంతర్భాగం



భూమి అంతర్భాగం సూర్యగోళం పైతలం ఉష్ణం కంటే 12,000 ఫారెన్ హీట్ డిగ్రీలు అధికంగా ఉంటుందని వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞుడు రేమాండ్ జీన్ లోజ్ తెలియజేస్తున్నాడు ఇంత బ్రహ్మాండమైన ఉష్ణం వల్ల భూగోళం ఇంకా నేటినుంచి అనేక బిలియను సంవత్సరాలు భౌగోళికంగా చైతన్యవంతమై ఉంటుంది. అప్పుడు సూర్యగోళం పెద్ద ఎర్రటి ఉష్ణగోళం అయి భూమిని మాత్రేస్తుంది!

## అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోగల ప్లాస్టిక్కులు

శబ్దాతిత ప్రయాణాలకు అధిక వేగపు క్రియిన్స్, అభివృద్ధి పరచబడిన ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు, ఎయిరోస్పేస్ వెహికల్స్ మొదలైనవి ఉపయోగించే అభివృద్ధి పరచిన ప్లాస్టిక్లు 600 లేక 800 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ వరకు తట్టుకోగలవు. పాలిమెరిక్ పదార్థాలతో 1800 డిగ్రీల వరకు తట్టుకోగలవాటిని తయారు చేయడానికి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి పెద్ద పెద్ద స్ట్రక్చరల్ లోహాలు - అల్యూమినియం, మెగ్నీషియం వంటి వాటిని కరిగించగల ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోగల రసాయనిక మోలిక్యులాలను నిర్మిస్తున్నట్లు రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

“మాతృభాషయందు, మాతృదేశమునందు  
మమతలేనివాడు మనుజుడగునె.”

## భారతీయ రైలుదారులు

**సుదీర్ఘమైన రైలు ప్లాట్‌ఫారం**

నగ్నమబెంగాల్‌లో (ఆగ్నేయ రైల్వే) ఖరగ్ పూర్ స్టేషన్‌లో రైల్వే ప్లాట్‌ఫారం 833 మీటర్ల పొడవుగా ఉండే మిక్కిలి పొడవైన ప్లాట్‌ఫారం

**మిక్కిలి పెద్ద మార్షలింగ్ యార్డ్**

ఉత్తరప్రదేశ్ (తూర్పు రైల్వే) మొగల్‌పూర్‌లో మార్షలింగ్ యార్డ్ - మిక్కిలి పెద్దది. ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ 6,000 వాగులు చేపట్టబడతాయి.



**మిక్కిలి పొడవైన రైల్-కమ్-రోడ్ బ్రిడ్జి**

ఆసియాలోనే మిక్కిలి పెద్ద రైల్-కమ్-రోడ్ బ్రిడ్జి రాజమండ్రిలో గోదావరి నదిమీద 2.9 కి.మీ.ల పొడవైనది.

**భారతదేశంలో రైల్వేస్టేషనులు**

భారతదేశమంతటా మొత్తం 7093 రైల్వే స్టేషనులు ఉన్నాయి.

**రైల్వే బ్రిడ్జిలు, లెవల్ క్రాసింగులు**

దేశం మొత్తం రైల్వేలలో 1,13,000 బ్రిడ్జిలు, 41,900కు పైగా లెవల్ క్రాసింగ్‌లు ఉన్నాయి

**ప్రతిరోజూ 70 లక్షలపైగా**

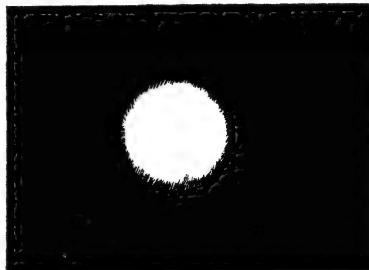
**జనం రైలు ఎక్కుతారు**

ప్రతిరోజూ 70 లక్షలకుపైగా జనం రైళ్ళ మీద తిరుగుతారు ఈ రైళ్ళు 6 లక్షల టన్నుల పైగా సరకులను వివిధ ప్రదేశాలకు చేరవేస్తాయి.

**చంద్రగ్రహం ప్రతి సంవత్సరం**

**భూమికి 4 సెం.మీ.లు**

**దూరంగా పోతూంది**



సోవియట్ శాస్త్రజ్ఞులు లేనర్ సాధనతో చంద్ర గ్రహం ప్రతి సంవత్సరం భూమికి 4 సెం.మీ.లు దూరంగా పోతూందని కనిపెట్టారు. దీనిని బట్టి 4000 మిలియను సంవత్సరాలకు ముందు ఈ రెండు గ్రహాల మధ్య దూరం ఇప్పుడుఉన్న దూరంలో 3 వ వంతెనని చెబుతున్నారు. భూమి మీద చంద్రుని ప్రభావం అధికంగా ఉండడం వల్ల (ఉదాహరణకు సముద్రాలలో అలలు) చంద్ర కక్ష్య వల్ల భౌగోళిక చరిత్ర కొంతసరైనా మార్పు చెందగలదని ఊహిస్తున్నారు.

—'సోవియట్ యూనియన్ శాస్త్రజన్యం'

“నిజాయితీ ఉన్న మనిషి వాక్కులోను, ఆదరణలోనూ ఒక్కతరుగానే ఉంటాడు.”

## రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ 1969లో ప్రారంభింపబడింది

1969లో ప్రారంభింపబడిన రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ ఢిల్లీ - కలకత్తాల మధ్య దూరం 1445 కి.మీ.లను గంటకు 130 కి.మీ.ల వేగంతో 17 గంటలలో చేరుతుంది.

## మొట్టమొదటి స్టీమ్ లోకోమోటివ్

బీహార్‌లో చిత్తరంజన్ లోకోమోటివ్ వర్క్స్ (CLW) మొట్టమొదటి స్టీమ్ లోకోమోటివ్ యంత్రాన్ని 1950 నవంబరు 1న తయారు చేసింది. 1971 డిసెంబరులో చివరి స్టీమ్ ఇంజన్ తయారుచేసి మొత్తం 2,351 యూనిట్లను ఉత్పత్తి చేసింది తరువాత ఇది ఎలక్ట్రిక్ లోకోమోటివ్‌లను తయారుచేయడం ప్రారంభించింది

## 1955లో ICF ఉత్పాదన ప్రారంభించింది

చాలామటుకు పాసింజరు రైలు కోచీలు మద్రాసు పెరంబూరులోని ఇంటిగ్రల్ కోచ్ ఫ్యాక్టరీ (ICF)లో తయారుచేయబడుతున్నాయి. ICF మొట్టమొదట 1955 అక్టోబరు 2న ఉత్పత్తి ప్రారంభించింది.

## 11మిలియన్ల టన్నుల ధాన్యం ఎలొకలు తిన్నేస్తున్నాయి

భారతదేశంలో ఎలొకల సంఖ్య అరుదు. నిలియును వైబడి ఉంది. ఇది దేశంలో జనాభా రెండుకి అరుదు. ఇది పాలివా 11 మిలియన్ల టన్నుల అవారధాన్యాలు తిని పాడు చేస్తున్నాయి.

## కర్మ ఆచరించుటయే నీ ధర్మం

సుఖ దుఃఖాలను, జయపజయాలను, లాభ సహలను నమంగా భావింపు.

కర్మము ఒనర్పుటకు మాత్రమే నీకు అధికారం ఉంది. కర్మఫలములందు ఆనందం ఉండకూడదు

ఫలప్రాప్తి కోసం నీవెప్పుడూ పని చేయవద్దు. అలా అని కర్మ చేయకుండా ఉండకు. నమోదంతో ఫలానక్షిని విడిచి కర్మమును ఆచరించు. జటువంటి సమబుద్ధితో కర్మను ఆచరించేవారు ఈ లోకంలోనే వృణ్యపాపాలు రెంటినుంచి విముక్తులవుతారు.

—భగవద్గీత

## ఉద్రేకం తగ్గాలంటే

యానివర్సిటీ ఆఫ్ నడరన్ కాలిఫోర్నియాలో డా. హెర్బర్ట్ ఆడె ప్రీన్ ప్రకారం చురుకుగా 15 నిమిషాల పాటు చకచకా నడవడం, 400 మిల్లి గ్రాములు ఉపశమని (tranquillizer) మాత్ర కంటే బాగా పనిచేస్తుంది. \*

“కొత్తదారి పాతబడితే మరోదారికి మళ్ళీ  
కలవరపాటు పడడం లోకంపొకడ.”

## గౌరవమర్హుల పాంథాలంటే?

గౌరవంతో ఇతరుల మెప్పు పొందటానికి అనుభవసిద్ధమైన పది కీటుకులు.

- స్నేహితుల పెద్ద జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం నేర్చుకో. ఒక వ్యక్తికి అతడి పేరు చాలా ముఖ్యం.
- అందరితో చనువుగా ఉండు. ఇతరులకు భారం అనిపించకు.
- ఏమిషయమైనా మనస్సుకు వట్టించు కోకుండా హాయిగా ఉండటం అలవాటు చేసుకో.

• అవకాశం వచ్చినప్పుడు అభినందించడం మరచిపోకు. ఏదైనా కష్టం, నష్టం ఏర్పడితే సంతాపం తెలియజేయి.

• మంచి ఆధ్యాత్మికానుభవం పొందడానికి అలవాటు చేసుకో. అవసరమైనప్పుడు ఇతరులకి మనోధైర్యం, ఉత్సాహం కల్పించి జీవితాన్ని సాహసంతో ఎదుర్కోడానికి సహకరించాలి.

— నార్మన్ విన్సెంట్ పీల్  
(“హిప్పిటీక్” సాహస్యంతో)



- అంతా నీకే తెలుసు అనే అభిప్రాయం రానీయకు. సహజంగా, వినయంగా ఉండడం నేర్చుకో
- ఎదుటివారి పట్ల శ్రద్ధ చూపించు. అప్పుడు వాళ్ళు నీతో ఉత్సాహంతో మెలుగుతారు.
- అడ్డదిడ్డంగా ప్రవర్తించకు అటువంటి భావాలు మనసులోకి రానీయకు.
- అపార్థాలు చేసుకోకు. తప్పుడు భావాలు రాకుండా చిత్తశుద్ధితో ప్రవర్తించు.
- తోటివారి పట్ల అపేక్ష చూపించాలి. అది మనఃపూర్వకంగా ఉండాలి. బూతుకంగా కాదు.

## సుఖంగా ఉండటం సులభం



జీవితం నజావుగా నంగీతంలాగా సాగిపోతుంటే సుఖంగా ఉండటం సులభమే కాని జీవితం కష్టం అనిపించినప్పుడు సంతోషంగా నవ్వులవాడే ధన్యుడు.

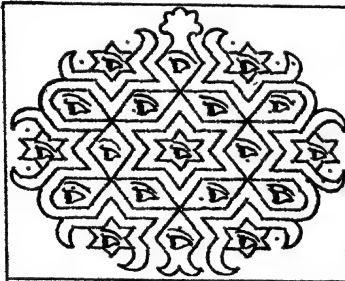
— ఎల్లా వీలర్ విల్కాన్

“చరిత్ర రాజుల యుద్ధాల కథ కాగూడదు.  
భావాల చరిత్ర కావాలి.”

## సాంప్రదాయక ఆచారాలు - ఆరాధ్యం

గోమయం.

క్రిమి సంహారానికి, పరిశుభ్రతకు హాస్య ఉల్కలో నీటిలో వివిధ ప్రమాణాలలో ఫార్మాల్ డిహైడ్ కలిపిన మిశ్రమాన్ని వాడుతుంటారు. ఫార్మాల్ డిహైడ్ను మిథేన్ (Methane)  $CH_4$  తో తయారుచేస్తారు. ఈ మిథేన్ గాస్ (gas) రూపంలో విస్తారంగా గోమయం (అవుషేద)లో లభిస్తుంది. భారతదేశంలో ముఖ్యంగా దక్షిణ ప్రాంతాలలో ఇండ్లముందు సూర్యోదయానికి ముందుగా ఈ గోమయం నీళ్ళు కలిపి (పేడ నీళ్ళు) ఒత్తుగా జల్లడం అవాదిగా ఉన్న ఆచారం. తడి అరిగిన తరువాత దాని మీద ముగ్గులు పెడతారు. ఇది ఉత్తమ గృహిణి అనదగు హిందూ సుందరి కళా సృష్టిని



కూడా ప్రకటిస్తుంది. స్త్రీల పాటలలో గోవింద వామాలలో 'గోమయం తెచ్చియు - గోవిందా రామ, బృందావనం అలికి - గోవిందా రామ; ముత్యాల ముగ్గులు - గోవిందా రామ, ముద ముతో వేబెడుదు - గోవిందారామ' అనే పాట,

చిలుకు ముగ్గుల పాటలో 'గోమయం చేతను శుద్ధితగ చేసి వంచవన్నెల ముగ్గులు వణతులు బెట్టి' అని తెలియజేగారు. పొద్దుటి పూకు ఎండ దీని మీద ప్రసరిస్తుంది. దీనిని అనుసరించే సాధారణంగా దక్షిణ భారతీయులు తమ ఇళ్ళను తూర్పు ముఖంగా నిర్మించుకుంటారు.

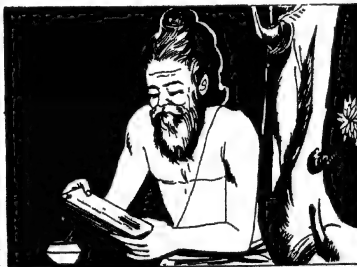
ఇతర సమయాలలో కంటే సూర్యోదయం సమయం అప్పుడు సూర్య కిరణాలలో అల్ట్రా వయోలెట్ కిరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని నేటి విజ్ఞాన శాస్త్రం చెబుతుంది. ఆ అల్ట్రా వయోలెట్ కిరణాలు 19 శాతం ప్రాణ వాయువు గల వాతావరణంలో మిథేన్ మీద ప్రసరించినప్పుడు ఫార్మాల్ డిహైడ్ తయారవు తుంది. ఇది కల్లావు (పేడనీళ్ళు)లో ఉన్న నీటి ప్రమాణానికి యథేచితంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా వీధి గుమ్మంలో నుంచి ఇంట్లోకి వడిచి వచ్చేవారు తమ పాదాలతో ఫార్మాల్ డిహైడ్ను కూడా తీసుకువస్తారు. ఈ విధంగా ఇల్లంతా ఆరోగ్యవంతంగా శుభ్రంగా ఉంటుంది. గుల్ల సున్నం, రాతి సున్నం పొడితో చేసిన ముగ్గులు కూడా క్రిమి సంహారకం.

సూర్యోదయం అయిన తరువాత పేడ నీళ్ళు జల్లడం వల్ల లాభం లేదు. అప్పుడు సూర్యకిరణాలలో ఇన్ ఫ్రారెడ్ కిరణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇన్ ఫ్రారెడ్ కిరణాల వల్ల పేడ నీటిలో తడి అతి శీఘ్రంగా అరి పోతుంది. దీనివల్ల ఫార్మాల్ డిహైడ్ తయారవదు. అగించిన ఫలితం దక్కదు.

“నుంచి గతమును కొంచెమేనోయే  
మందగించక ముందు కడుగేయే.”

# భారతీయ వైద్యవిధానాలు

భారతీయ వైద్య విధానంలో ముఖ్యంగా ఆయుర్వేద వైద్యం, యునాని వైద్యం, సిద్ధ వైద్యం, యోగ వైద్యం మరియు ప్రకృతి వైద్యం అనే అయిదు విధానాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఆయుర్వేదం 3,000 సంవత్సరాలకు పూర్వం వేద ప్రాతిపదికగా అభివృద్ధి పొందింది. ఇదే మానవుని శారీరక, అధ్యాత్మిక, మానసిక, ఆరోగ్యాభివృద్ధులకు ఏర్పడిన ప్రప్రథమ వైద్య విజ్ఞానం. గ్రీసులో ప్రారంభమైన యునాని వైద్యాన్ని అరబ్బులు మరియు పర్షియనులు అభివృద్ధి చేసి 1,000 సంవత్సరాలకు



పూర్వం భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు. సిద్ధ వైద్యం లేక అగస్త్య వైద్య విధానం అనేది ముఖ్యంగా దక్షిణ భారతదేశంలో తమిళులకు మాత్రమే పరిమితమై ఉంది హోమియోపతి వైద్య విధానం 19వ శతాబ్దం మధ్య కాలంలో భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టబడింది. 18వ శతాబ్దంలో బ్రిటిషు వారి పరిపాలనతో ఆధునిక వైద్య విధానం ప్రారంభమై భారతీయ వైద్య విధానాల అభివృద్ధికి తీరని అంతరాయం కల్పించింది.

నేడు ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ మరియు

హోమియోపతి వైద్య విధానాలలో 4.5 లక్షల మంది రిజిస్టర్డ్ ప్రాక్టీషనర్లు దేశం అంతటా ముఖ్యంగా పట్టణాల్లోను, గ్రామాల్లోను వైద్యం చేస్తున్నారు వీరిలో 27 లక్షల మంది ఆయుర్వేద వైద్యులు, 14 లక్షల మంది హోమియోపతి వైద్యులు, మిగిలినవారు యునాని మరియు సిద్ధ వైద్య విధానాలకు చెందినవారు. దేశంలో వైద్యశాలలు (dispensaries), హాస్పిటళ్ళు మరియు ఇశ్చణ కేంద్రాలు మొత్తం 22,749 ఉన్నాయి. వీటియందు 13,956 ఆయుర్వేద వైద్యశాలలు, 7,363 హోమియోపతి వైద్యశాలలు, మిగిలినవి యునాని మరియు సిద్ధ వైద్యశాలలు.

దేశంలో మొత్తం 117 ఆయుర్వేద వైద్య కళాశాలలు, 20 యునాని వైద్య కళాశాలలు, 96 హోమియోపతి కళాశాలలు, 3 సిద్ధ కళాశాలలు — ఆయా విధానాలలో గ్రాడ్యుయేటు, ప్రోఫ్ట గ్రాడ్యుయేటు విద్యను నేర్చుకున్నాయి

విశిష్ట రకములైన ఆయుర్వేద మరియు యునాని ఔషధాలను తయారు చేయడానికి ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వారి సహకారంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం వారు 1978లో ఇండియన్ మెడిసిన్ ఫార్మ్యూటీకల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ సంస్థను స్థాపించారు. ఈ కంపెనీ వ్యాపారం కోటి రూపాయలకు పైగా కొనసాగుతుంది.

— పి.వి.బి. సాజన్యంలో

## టైపింగ్ వెగం

యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో 1923లో అందర్నర్ స్టాండ్ టైపరైటర్ మీద నిమిషానికి 170 మాటల వేగం అందుకున్న మొట్టమొదటి వ్యక్తి హార్లర్ టైపెర్.

“మనస్సులు మూసుకుపోతే మంచి చెడ్డలు తెలుసుకోలేరు.”

## అవే - ఇవే

**డైనమిక్ మెమరీ**

**కంప్యూటర్ చిప్స్**

యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో IBM పరిశోధకులు డైనమిక్ మెమరీ కంప్యూటర్ చిప్లను అభివృద్ధిచేసారు ఇది వివిధ సమాచారాలను నేడు వాడుకలో ఉన్న D-రాం చిప్లు కన్నా మూడురెట్లు వేగంగా 20వ బిలియన్ వంతు సెకండుకాలంలో గ్రహిస్తాయి

**నూపర్ స్టీల్**

ఆస్ట్రేలియన్ శాస్త్రజ్ఞులు మామూలు ఇనుప రద్దను (scrap iron) ప్రత్యేక సంస్కరణ విధానంలో మేళవించి నూతన పద్ధతులను అనుసరించి క్రొత్తరకం నూపర్ స్టీలును అభివృద్ధిపరచారు దీనిని 70 డిగ్రీల సెంటీ గ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర చిత్రిక పట్టవచ్చు.

**సాయుధ పోరాటాలలో పౌరనష్టం**

1945వ సంవత్సరం నాటినుండి జరిగిన 150 సాయుధ పోరాటాలలో సంభవించిన మొత్తం 20 మిలియను మరణాలలో 15 మిలియనుకుపైగా సాధారణ పౌరులు ఉన్నారు దీనికి మూడురెట్లు మంది శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ వికలాంగులైపోయారు.

**ఇంతవరకూ లభించిన వాటిలో మిక్కిలి పెద్ద నీలం**

ఇంతవరకూ లభించినవాటిలో 563 కారట్లు మిక్కిలి పెద్ద అమూల్యమైన నీలమణి - 'స్టార్ ఆఫ్ ఇండియా'. సోవియట్ పరిశోధకులు నీలమణికి ముడిపదార్థమైన అల్యూమినియం

అట్రైడ్ నుటికాన్సుంచి నీలమణి నుటికాను వివిధ అకారాలలో కృత్రిమంగా పొందగలిగారు కృత్రిమ నీలాలు పరిసర వాతావరణ, విద్యుత్తు మరియు సాంకేతిక ద్రవ్యాలు, లేసర్ సాంకేతికత మరియు బైవధాల పరిశోధనలకు ఉపయోగపడతాయి

**ప్రపంచంలో మిక్కిలి చిన్న వర్కింగ్ పంపు**

ప్రపంచంలో మిక్కిలి చిన్న వర్కింగ్ పంప్ జర్మనీ మ్యూనిచ్ లో రూపొందించబడింది. ఇది అగ్నిపుల్ల చివరపెట్టిన మందుకంటే కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఇది గంటకు 1.2 లీటర్ల నీటిని పంపుచేస్తుంది. ఇవి ముఖ్యంగా వైద్యరంగంలోను, ఆఫీసులలోను, శీతలీకరణ విధానంలో ఎలక్ట్రానిక్ సర్క్యూట్ల సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయి ఈ చిన్న పరికరంలో సిలికాన్ చిప్లు విద్యుత్ కేంద్రాన్ని సృష్టిస్తాయి. ఇది ద్రవకణాలను త్వరపరచి నిలకడగా విద్యుత్తును సృష్టించజేస్తుంది.

**ఆర్థిక కార్యభారం వహించిన ఒకే మహిళ**

ఆర్థికమంత్రి పదవిని చేపట్టిన ప్రథమ మంత్రి ఇందిరాగాంధీ ఆర్థిక కార్యభారాన్ని వహించిన ఒకే ఒక మహిళ.

**అపూర్వ విషయాలు**

**స్త్రీల వయస్సుకు లెక్క**

ప్రాచీన గ్రీస్ (యూరప్)లో స్త్రీల వయస్సు పెళ్లి జరిగిన మొదటిరోజు నుంచి లెక్కకట్టేవారు.

“కోపం అజ్ఞానంతో ప్రారంభమవుతుంది.  
పశ్చాత్తాపంతో అంతమవుతుంది.”



# సుపుసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞులు

## అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్

అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్ 1881లో యునైటెడ్ కింగ్డమ్ స్కాట్లండ్ లో లాక్ ఫిల్డ్ అనేచోట జన్మించాడు. ఇతడు లండన్ యూనివర్సిటీలోనూ, సెంట్ మేరీస్ హాస్పిటల్ మెడికల్ స్కూల్ కిల్ మార్నాక్ అకాడమీ (Kilmarnock Academy)లోనూ విజ్ఞాన శాస్త్రానికి సంబంధించిన అనేక బహుమతులు పొందాడు.



1906లో రాయల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజిషియన్స్ నుండి లైసెన్సియేట్ పొందాడు. చాలా చిన్న వయస్సులోనే లండన్ యూనివర్సిటీవారు ఇతడిని 'ప్రాఫెసర్ గా నియమించారు. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో సైనికోద్యోగాన్ని విరమించిన తరువాత లండన్ యూనివర్సిటీలో ఉపాధ్యాయమృతిని చేస్తూ, సెంట్ మేరీస్ హాస్పిటల్ లో పరిశోధనలు చేస్తూండేవాడు.

లండన్ లో సెంట్ మేరీస్ హాస్పిటల్ లాబొరేటరీలో ఇతడు వివిధ యుగికాలను

పరీక్షించాడు. కానీ చెప్పుకోగలిగినంత ఫలితాలను పొందలేకపోయాడు. అనేక సంవత్సరాలు గడిచిపోతున్నాయి. డా. ఫ్లెమింగ్ కి విసుగు ఏర్పడింది. ఇతర రంగాలలో ముఖ్యంగా ఇన్ ఫ్లూయెంజా సంభవించడానికి గల కారణాలను పరిశోధించడానికి పూనుకున్నాడు. వెంటనే అదృష్టదేవత అతడిని వరించింది అని చెప్పుకోవాలి.

1928లో ఒకరోజు ఉదయం డా. ఫ్లెమింగ్ తన లేబొరేటరీలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే అక్కడ అతడు ప్రవృద్ధిచేస్తూన్న స్టాఫైలోకోక్కి (Staphylococci) అనే కల్చర్ లో ఒక అద్భుతమైన మార్పును గ్రహించాడు. సామాన్యంగా చర్మంమీద, మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ పొరలమీద వృద్ధిపొందే స్టాఫైలోకోక్కి గ్రామ-పోసిటివ్ సూక్ష్మజీవులు ఒక మోల్డు ప్రభావంతో నశించిపోయినట్లు తెలుసుకున్నాడు.

డా. ఫ్లెమింగ్ కల్చర్ ప్రవృద్ధిపరచిన చిన్న పాలో డిష్ గ్లాసును తిరిగి పరిశోధించాడు. దాంట్లో ఒక ప్రక్క బ్రాక్షవండ్ల గుత్తుల వంటి చిన్న చిన్న స్టాఫైలోకోక్కి (Staphylococci) కణాలు వృద్ధిపొందడం చూచాడు. దానికి రెండవ ప్రక్క కొద్దిగా నీలం పసుపువచ్చని రంగు చుక్కలతో బూజును చూచాడు. ఇందులో సూక్ష్మజీవులు చాలామటుకు నశించాయని తెలుసుకున్నాడు.

డా. ఫ్లెమింగ్ తన సూక్ష్మదర్శిని ప్రయోగించి తీవ్రంగా పరిశోధించి చూసాడు. అప్పుడు కూడా సూక్ష్మజీవులు నశించిపోయినట్లు తెలుసు

“నిస్సంకోచంగా ఇవ్వడం నేర్చుకో. నష్టానికి చింతించకు. నవ్వార్గంలో సంపాదించడం నేర్చుకో.”

కున్నాడు. అందులో ప్రవృద్ధిపొందిన మోల్డ్ (బూజు) నూళ్ళజీవులను నశింపచేయగలదని, ఇది వైద్యరంగంలో చాలా ప్రాముఖ్యతను పొందగలదని తెలుసుకున్నాడు. వెంటనే మోల్డ్ (బూజు) మీద పరిశోధనలు సలిపి పరిశుద్ధ స్థితిలో దానిని వేరుచేయ గలిగాడు. అంతేగాక ఈ మోల్డ్ కల్చర్ రొట్టెమీద, మీగడ మీద, మాంసపు పులుసుమీద బాగా వృద్ధి పొందగలదని కూడా గ్రహించాడు.

ఈ కల్చర్ ను ద్రవపదార్థంలో వృద్ధిపరచి ఆ ద్రవాన్ని పడవోసినప్పుడు వచ్చే ద్రవం వివిధ నూళ్ళజీవులను నశింపజేస్తుందని తెలుసు కున్నాడు. శరీరంలో కురుపులకు, న్యూమోనియా, మెనింగిటిస్ వ్యాధులను కలిగించే నూళ్ళజీవులు నశించిపోతాయని నిక్కచ్చిగా తెలుసుకున్నాడు అంతేగాక ఆ ద్రవం తెల్ల రక్తకణాలమీద ఎటువంటి చెడువును కలుగ చేయదని తెలుసు కోగలిగాడు. ఎలుకలకు ఈ ఔషధాన్ని శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు ఎటువంటి విలక్షణాలు ఏర్పడలేదు.

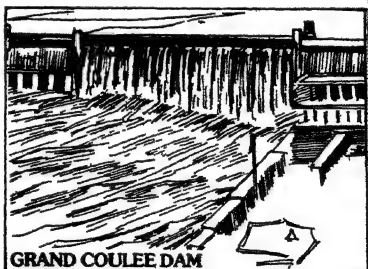
డా. ఫ్లెమింగ్ ఈ ద్రవంతో విజయ వంతంగా అనేకమందికి కురుపులను, పుళ్ళను కుదురుస్తున్నా భారీఎత్తున దీనిని ఉపయోగించడానికి దీనిని శుభ్రపరచి, సాంద్రీకృతం చేయాలని తెలుసుకున్నాడు. కాని తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర ద్రవం స్థిరంగా ఉన్నా సంస్కరణ విధానంలో ఇది విఫలమైంది. ఆ కారణాలచేత 1932లో దీనిని విరమించుకున్నాడు.

డా. ఫ్లెమింగ్ ప్రచురించిన వైద్య నిజ్ఞాన పరిశోధనలు లాభదాయకంగా పరిణమించాయి. వీటి ఆధారంతో యునైటెడ్ స్టేట్స్ వ్యవసాయ విభాగంలో ఉద్యోగం చేస్తూన్న మైక్రోబయాలజిస్టు డా. ఛార్లెస్ థోమ్ ఈ అద్భుతమైన

మోల్డ్ ను వేరుచేయగలిగాడు. ఇదే 'పెనిసి లిన్ క్రెసోజెనెమ్ నోటాటమ్' (penicillin chrysogenum notatum) పరంపరకు చెందినది.

1939లో డా. ఫ్లెమింగ్ పరిశోధనలు ఆధారంగా అక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో బ్రిటిష్ మరియు అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞుల బృందం డా. హెరాల్డ్ డబ్ల్యు. ఫ్లోరీ, డా. ఎర్నెస్ట్ బోరిస్ లైన్, నార్మన్ హిట్లే వంటి సుప్రసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞుల పర్యవేక్షణ క్రింద ఈ సమస్యను గ్రహించారు. వీరు ఈ మోల్డు నుండి నూళ్ళజీవులను నశింపజేయగల ద్రవ్యాన్ని విజయవంతంగా వేరుచేయగలిగారు. వీరు వంచదార ద్రావకం మీద ఈ మోల్డును ప్రవృద్ధిచేసి వాటిని ఇన్ క్యుబేటర్లలో పెట్టారు. ఈ మోల్డు సామాన్యంగా ద్రావకం పై తలం మీద ప్రవృద్ధిపొందుతుంది కాబట్టి వాటినుంచి చిన్నచిన్న ద్రవకణాలను వేరుచేసారు. అక్స్ ఫర్డ్ పరిశోధకులు భాష్యభావన ప్రక్రియతో పనువుపచ్చని గోధుమరంగు పొడిని వేరుచేసారు. ఈ పొడిలో 99 శాతం అవరి

## గ్రాండ్ కౌలీ డామ్



యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో గ్రాండ్ కౌలీ డామ్ కి 6,200 మెగావాట్ల సంస్థాపకశక్తి ఉంది. ఇది సుమారు అరు పెద్ద మ్యూజియర్ స్టాంపుల శక్తికి సమానం.

“మనస్సు మార్పుకోలేనివాడు, విషయాన్ని మార్చునివాడు తీవ్రవాది.”

—సర్ విన్స్టన్ చర్చిల్

శుద్ధత ఉన్న ప్రాత్రాహకరమైన ప్రయోగాత్మక ఫలితాలను పొందగలిగారు.

చరిత్రలో సూక్ష్మజీవులను అతి అమోఘంగా నశింప చేయగల 'పెనిసిలిన్' వేరుచేయబడింది అతి విషకరమైన స్ట్రెప్టోకోక్కి (Streptococci) ని ఎలుకలకు ఇంజక్షన్ చేసి వాటికి పెనిసిలిన్ మందుతో నివారణ కలిగించగలిగారు. మానవులలో మారణాంతకమైన సూక్ష్మజీవులను నశింపజేసి అతి శీఘ్రంగా గుణవరచగలిగారు.

బ్రిటన్ లో తగిన అనుకూల పరిస్థితులు లేనందున ఫ్లోరీ యునైటెడ్ స్టేట్స్ కు వెళ్ళి అక్కడ దీనిని భారీ ఎత్తున ఉత్పాదించడానికి ఏర్పాట్లు చేసాడు.

రెండవ ప్రపంచయుద్ధం చివరి రోజులలో పెనిసిలిన్ అనేకమంది ప్రాణాలను రక్షించింది 1946 నుండి వివిధ వ్యాధుల నివారణకు దీనిని విజయవంతంగా అమూల్యమైన ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు నేడు ఇది కొన్ని రకాల స్ట్రెప్టోమియా, ఆస్టెమైటిస్ (osteomyelitis), సెప్టికేమియా, మెనింగైటిస్, గాస్ గాంగ్రీన్, సిఫిలిస్, గనరేయా వంటి అనేక భయంకరమైన రోగాలకు నివారక ఔషధంగా వాడబడుతుంది. అతి తక్కువ మోతాదులో ముఖ్యంగా 60 మిలియను భాగాల ద్రావణంలో ఒకే ఒక భాగంలో కూడా క్రియాశీలత చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది

1945లో డా॥ ఫ్లెమింగ్, డా॥ ఫ్లోరీ మరియు డా॥ ఛెయిన్ లతోపాటు పెనిసిలిన్ పరిశోధనలకు ఫిజియాలజీ అండ్ మెడిసిన్ కి నోబెల్ బహుమానాన్ని పొందాడు డా॥ ఫ్లెమింగ్ 1955లో లండన్ లో మరణించాడు.

## వ్యక్తిత్వం ప్రగతికి ఆధారం



దేశంలో ప్రభుత్వ అధికారం అధికమైన కొద్దీ నాకు భయం వేస్తుంది. ఎందుకంటే పైపైకి చూడడానికి న్యాయాధిపత్య తగ్గించినట్లు కనిపించినా ఇది మానవ లోకానికి ఎక్కువ అపకారం కలిగిస్తుంది ప్రగతికి ఆధారంగా ఉండే వ్యక్తిత్వాన్ని నశింపజేస్తుంది  
—మహాత్మాగాంధీ

## ఇంగ్లండ్ లో ఎడం చక్రవర్తులు

ఇంగ్లండులో నివసించినా అధిష్టించిన ఎడం చక్రవర్తి 1వ జార్జి మరియు విక్టోరియా మహారాజ ముఖ్యంగా ఎడమచేతి వాటంగలవారే.

## యు.ఎస్.ఎ.లో పిల్లలు బలిసిపోతున్నారు

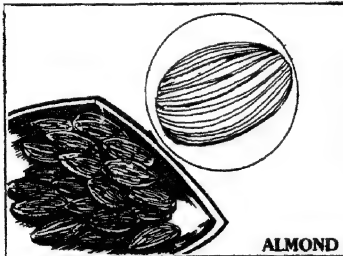
అమెరికాలో బాగా బలిసిపోయిన పిల్లలు ఎక్కువై పోతున్నారు పెల్లివిజన్ దీనికి ముఖ్యకారణమని నిపుణులు అంటున్నారు గత 20 సంవత్సరాలలో యు.ఎస్.ఎ లో బలిసిపోయిన పిల్లల జనాభా 50 శాతానికి పైగా పెరిగిపోయింది.

“నిర్గుంధంతో శాంతిని స్థాపించజేము. ఒప్పించి దాన్ని సాధించాలి.”  
కల్బుర్గ్ ఐన్ స్టైన్

## ఆరోగ్యానికి బాదంపప్పు

బాదం కాయల్లో అల్పాంశ్య శరీర ఆరోగ్యానికి, శరీరపుష్టికి, నిర్మాణానికి మరియు దీర్ఘాయుస్సుకు సహకరించే పోషకాంశాలన్నీ వీటియందు ఉండటం వల్ల ఇవి మన నిత్య ఆహారంలో ముఖ్యమైన పదార్థంగా ఉండితిరా!

ఈ బాదం గింజలలో 20 శాతం శరీర నిర్మాణానికి, రక్తపుష్టికి అవసరమైన మాంస కృత్తులు ఉన్నాయి వీటిలో ఇంకా సులభంగా జీర్ణమయ్యే పాలిఅనసానురేటెడ్ ఫాట్ - క్రొవ్యు 50 శాతం, 4 శాతం కార్బోహైడ్రేటులు, కొద్ది పాటి సహజమైన చక్కెర ఉంటాయి ఇవి శరీర పోషణకు మిక్కిలి అవసరం



వీటియందు - భారాలను బట్టి సరిపోలిస్తే బీటడుంవలలో లభించే విటమిను B (థయామిన్) 10 రెట్లు, గ్రుడ్డులో లభించే విటమిను B (రిబోఫ్లావిన్) రెండు రెట్లు, ముడి గోధుమలో లభించేటంతటి నియాసిన్, అతికొద్దిగా విటమిను E ఉన్నాయి వీటియందు కార్బోనియం ప్రమాణం పరిశీలిస్తే పాలలో లభించేదానికి రెట్టింపు, మిగడలో ఉన్నంత భాస్వరం, బీటడుంవలలో లభించే మంచి ఇనుము కూడా ఉన్నాయి

ఇవన్నీ కూడా చిన్నపిల్లల శరీరంలో నిముకల అభివృద్ధికి, ఆరోగ్యవంతమైన దంతాల పెరుగుదలకు, వృద్ధులు యౌవ్యనంగా ఉండడానికి సహకరిస్తాయి

బాదంపప్పు ప్రతీరోజూ అతికించెం - 10 గ్రాములు తిన్నా చాలు నీలో అద్భుతమైన ప్రక్రియ జరుగుతుంది కాయల పై పెంకును కొట్టి లోపలి గింజలపై గోధుమరంగు తీక్కును తీసి పచ్చివి అలాగే తినవచ్చు లేక వేరుశనగ గింజలులాగా కొద్దిగా వేయించి ముద్దగా నూరి పొద్దుటిపూట పాలలోగానీ, గంజిగాగానీ కలుపుకోవచ్చు పొంగలేలో, పాయసంలో, లడ్డులలో వేసుకోవచ్చు. పాలలో కలిపేటప్పుడు కొద్దిగా పళ్ళరనం కూడా చేర్చటం మంచిది

### వాయిదాలు వేయకు!

కాలం విలువ తెలుసుకో ప్రతీక్షణం వట్టుకో వదలకు అనుభవించు సోమరితనం వద్దు బద్ధకం వదలుకో టలాయించకు ఈ క్షణం ఇప్పుడు చేయవలసినది రేపు మాపు అని వాయిదా వేయకు

-లాక్ష్మి ఛెస్టర్ ఫీల్డ్

### జంతువులకు పక్షులకు భాషలు ఉన్నాయి

జంతువులు సాధారణంగా శబ్దంచేత, వాసన చేత, అంగవిక్షేపం వల్ల వరపుర భాషలు తెలియజేసుకుంటాయి రాసున్న అపాయాలను తెలియజేసుకోడానికి జతకూడడానికి, విలవడానికి వట్టులు రకరకాల కూతలు కూస్తాయి

“కలం వట్టుడం కంటే హలం వట్టుడం ఎక్కువ గౌరవప్రదం అని తెలుసుకునే వరకూ ఏ జాతీ భాగువడదు”

సద్వ్యఖిరికి ద్వాదశసూత్రం

உரு வெட்டிங்கேல்

1. ఏదైనా ఒక ముఖ్య కార్యక్రమం చేపట్టే ముందు విజయం సాధిస్తామో లేక వర జయం సాందుతామో అనేది ఒకటి మనస్సులో పీడిస్తూంటుంది.
2. జీవితంవల్ల మన వైఖరినిబిట్టే మన జీవిత వైఖరి నిర్ణయించబడుతుంది.



- 3 ఇతరులపట్టు మన వైఖరినిబట్టి మనపై వారి వైఖరి నిర్ణయించబడుతుంది.
- 4 ఒక వ్యక్తి తాను ఆశించిన జీవితాన్ని సాధించడానికి ముందు అతడు ఆశించినట్లుగా రూపొందించడానికి అన్నివిధాల దానికి తగినట్లుగా ఆలోచించాలి, సదుపాయాలి, ఉద్యమం సాగించాలి.
5. ఒక సంస్థలో నీవు ప్రైవేట్ వెల్ఫేర్ క్యాంప్ నీ వైఖరి ఉత్తమరీతిగా వరిణమిస్తుంది.

6. నదా మనస్సులో విజయోత్సాహకరమైన ప్రత్యాభావాలను పెంచుకొనాలి.
7. ఎదుటి వ్యక్తిని ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా పరిగణించి మెచ్చుకుంటే వారివల్ల నీకూ అదే ప్రతిఫలం దక్కుతుంది.
8. సరిక్రొత్త భావాలతో, సర్వోత్కృష్టమైన భావాలతో ప్రతి విషయంలోను శ్రద్ధచూపు తూడాలి.
9. ఎన్నడూ నీ సమస్యలను ప్రచారం చేసుకోకు. అలా ప్రచారం చేసుకోడం నీకు ఉపయోగ కరం కాదు. ఇతరులకూ ఉపయోగకరం కాదు
10. నీ ఆరోగ్యం బాగా ఉన్నంతవరకు దానిని గురించి అనవసరంగా మాట్లాడకు.
11. ఒక వ్యక్తికి తన గమ్యం తెలిసినప్పుడు ఆ వ్యక్తిని ప్రోత్సహించు.
12. నీకు పరిచితులైనవారందరిని కూడా ముఖ్యమైన వ్యక్తులుగా పరిగణించు.

—వై.ఎమ్.సి.ఎ. బుల్లిటిన్ సౌజన్యంతో

ప్రచురణకు వార్తలు

మనవిద్యార్థులు, ద్వివిద్యార్థులు, వాయువిద్యార్థులు  
విడివిడిగా చేయవలసి వాటికి గుర్తుగా లేనివి  
పెన్నులు, బ్రాసురంజు వారిను తయారు చేయాలి

— ఏడో వార్షిక

“అకాశంలోకి ఎగురలేని వస్తులకు భగవంతుడు క్రింద చెట్ల కొమ్మలు కల్పించాడు.”

—టర్క్‌ష్ సామెత

## ప్రాచీనకాలపు బొమ్మలు

అనాదిగా చారిత్రకంగా వివిధ సంస్కృతులకు పరుగెత్తిపోతాయనే మూఢ విశ్వాసంతో వాటికి తగినట్టుగా బొమ్మలు తయారుచేస్తూనే ఉన్నారు. కాళ్ళు లేకుండా కూడా తయారుచేసేవారు!

ఇవి సాధారణంగా చిన్న చిన్న గుడ్డముక్కలు, బంకమన్ను మైనం, ఎముకలు, కొయ్య చర్మము, ప్లాస్టిక్ మరియు రబ్బరు వంటి వస్తువులతో తయారుచేయబడుతున్నాయి.

ప్రాచీన గ్రీసులో మట్టిబొమ్మలు తయారు చేసేవారు. గ్రీస్ మరియు రోమ్ నగరాలలో ఆడపిల్లలు పెళ్ళి ముందు బొమ్మలను అర్పిమిస్ అనే రోమ్ డయానా దేవత పీఠానికి తీసుకువెళ్ళి అర్పించేవారు.

ప్రపంచంలో మిక్కిలి ప్రాచీనమైన బొమ్మ పశ్చిమ ఆసియా బాబిలోనియాలో కనుగొన్న సుమారు 4000 సంవత్సరాల నాటిది. కదిలే చేతులుగల ఈ బొమ్మ అలబాస్టర్ (alabaster) తో తయారుకాబడింది

మధ్యయుగపు రోజులలో సాధారణంగా క్రీస్టమస్ వండుగకు బైబిల్లో వివిధ పాత్రలను చిన్న చిన్న బొమ్మలు - క్రీస్తు జననం వంటివి తయారుచేసుకునేవారు. ఇదే సాంప్రదాయం నేటికీ ఉంది.



కొయ్య చెక్కమీద చెక్కబడిన చదునుగా ఉండే రంగు పూతగల బొమ్మలు ప్రాచీన ఈజిప్టు సమాధులలో కనుగొనబడ్డాయి. ప్రాచీన ఈజిప్టులో ప్రజలకు మరణానంతర జీవితంలో ఇవి మిక్కిలి సహాయపడతాయనే విశ్వాసం ఉండేది. వారు తయారుచేసే బొమ్మలు సమాధులలో సమాధిచేయబడిన వారికి తోడుగా ఉంటాయని వారి నమ్మకం. ఆ బొమ్మలు

పూర్వపు రోజులలో తలదండ్రులు తమ పిల్లలకోసం దొరికిన ఏ వస్తువుతోనైనా బొమ్మలను తయారుచేసేవారు. 13వ శతాబ్దం ప్రారంభ దశలో బొమ్మలు తయారుచేయడం ఒక వృత్తిగా జర్మనీలో ప్రారంభమైంది. కొంత కాలానికి ఈ వ్యాపారం యూరప్ లో అనేక దేశాలకి ప్రాకి నాగరికమైన కొత్త కొత్త బొమ్మలు - ఫాషన్ డాల్స్ తయారుచేయడం ప్రారంభమైంది.

ఈ ఫాషన్ డాల్స్ ను అనాటి దుస్తులలో ఫాషనులను ప్రచారంచేయడానికి ఉపయోగించే వారు. 1496లో బ్రిటన్ లో దేశపు రాజి అయిన క్విన్ ఆఫ్ మానవసరిమాణంలో పెద్ద బొమ్మను స్పెయిన్ రాజి అయిన క్విన్ ఇజబెల్లాకు పంపింది. ఇది ఆనాడు ఫ్రాన్స్ లో ఫాషన్ లో ఉన్న దుస్తులను, బట్టలను ప్రదర్శించింది.

అమెరికాలో మిక్కిలి ప్రాచీనమైన బొమ్మలు

“ధర్మాన్ని ఆచరించడం సమర్పణ భావం కాదు  
ప్రపంచంలో జీవించడానికి ఉచిత మార్గం.”

అజ్ఞేట్స్ సమాధులలో కనుగొనబడ్డాయి అమెరికన్ ఇండియనులు చర్మంతోను, ధాన్యపు పొట్టుతోను, ఎముకలతోను అందంగా బొమ్మలను తయారుచేసేవారు వీటికి అందమైన పూసల అలంకారాలు, జంతువుల బొమ్మతో తయారుచేసిన విగ్గులు తగిలించేవారు

వలసల కాలంలో ఆంగ్లేయులు అమెరికాను సాలించిన రోజులలో బొమ్మలు ముఖ్యంగా చిన్న చిన్న గుడ్డముక్కలతో తయారుచేసేవారు



ఫాషన్ బొమ్మలను యూరపు నుండి దిగుమతి చేయించుకునేవారు ఆధునిక కాలంలో చిన్న పిల్లల, యువతుల బొమ్మలు ఆయా దుస్తులలో అమెరికాలో చాలా ప్రసిద్ధిచెందాయి కొంత మంది పిల్లలకు డాంబికంగా వార్డ్‌డ్రెసులతో బొమ్మలు తయారుచేయబడేవి. అమెరికాలో బొమ్మలు సాధారణంగా ప్లాస్టిక్‌తోను, రబ్బరు తోను ఫ్యాక్రీలలో తయారుచేస్తారు వీటికి కాళ్ళు, చేతులు కదిలేటట్టుగా ఉంటాయి.. కళ్ళు కూడా కదుపుతాయి కళ్ళుమూసిన తెరిచే టట్టుగా ఉంటాయి.

సిరియాలో (పశ్చిమ ఆసియా) పెళ్ళి చేసు కోవాలని కోరే అడపిల్లలు గుర్తుగా వారి వారి

ఇండ్ల కిటికీలలో బొమ్మలను పెట్టి అలంకరిస్తారు జపానులో అడపిల్లలు 15 సం లు వయస్సు వచ్చేవరకు ప్రతీ ఏటా జరిగే బొమ్మల ప్రదర్శనలో పాల్గొంటారు వారు వివిధ దేశాలనుంచి బొమ్మలను సేకరించి ఉండుతారు పరస్పరం ప్రతీ ఇంటికి వెళ్ళి బొమ్మల కొలుపును చూసినవస్తారు ఫలహారాలు మొదట ఈ బొమ్మల రాజుకు, రాణికి పెట్టి తరువాత ఇంటికి వచ్చినవారికి పండుతారు

అనలు మానవ జాతి వృద్ధినాటి నుంచి బొమ్మలు ప్రారంభమైయ్యాయి. ఆయా ప్రదేశాలలో ప్రకృతిని అనుసరించి, సాంఘిక, ఆర్థిక జీవితమును బట్టి అక్కడ దొరికే ముడి వదార్లను వినియోగించుకొని వివిధ ప్రదేశాలలో రక రకాల బొమ్మల పరిశ్రమలు ఏర్పడ్డాయి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కొయ్య బొమ్మల పరిశ్రమ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందింది. కొండపల్లి, నిర్మల్, ఏటి కొప్పాక, తిరువతి మొదలైన ప్రదేశాలలో ఈ పరిశ్రమ బాగా వృద్ధి పొందింది తిరుదానూరు చందనపు బొమ్మలు దేవతా మూర్తులకు స్త్రీ, పురుష విగ్రహాలకు విదేశాలలో కూడా మంచి గిరాకీ ఉంది. దక్షిణాదిని స్త్రీలు కొంతమంది నవరాత్రి (దనరా)కి, మరి కొంత మంది మకరసంక్రాంతికి బొమ్మల కొలుపులు పెట్టి నోములు నోచుకోవడం ఆచారం.

## అవసరం కాని పని చేయకు

మహానమ్మద్రాలలో వర్షాలు కురిస్తే లాభంలేదు - అకలి లేనివాడికి అన్నం పెట్టడం అనవసరం ధనవంతులకు దానం చేయడం వట్టవగలు దీనం పెట్టడం లాంటిది కాబట్టి అవసరమైన పనినే చేయాలి.

“కోపిష్టి విశేష కార్యాలు సాధింపజాలడు.”

## కాలం విలువ

ఎమ్. ప్రసన్న కుమార్

జీవితంలో ఒకరి విజయం చాలావరకూ వారు సద్వినియోగం చేసుకున్న కాలం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది వండిట్ ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్ అతి సామాన్యమైన కుటుంబంలో జన్మించి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని మహోన్నత పదవిని అధిష్టించాడు. ఇంట్లో అనేక ఇతర వసులతో పాటు చదువుకోడానికి కాలం కల్పించుకునే వాడు. సుప్రసిద్ధ ఫ్రెంచి రాజ్యాంగవేత్త, యుద్ధ వీరుడు అయిన నెపోలి యన్ బోనాపార్ట్ కాలం అమూల్యమైనదని గ్రహించి గుర్రం మీద కొద్ది నిమిషాల పాటు కునుకు తప్ప యుద్ధ భూమిలో ఎప్పుడూ నిద్రించేవాడు కాదు



కాలం సొమ్ము లాంటిది అని చెప్పుకోవచ్చు. ప్రఖ్యాత అమెరికన్ రచయిత బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ తన గ్రంథాన్ని ఒకసారి 2 డాలర్లకు అమ్మాడు. అసలు దాని ఖరీదు ఒక డాలరు మాత్రమే. వున్నకం ధర బేరంలో ఒక గంట వృథా అయింది అని మరో డాలరు అదనంగా చేర్చానని ఫ్రాంక్లిన్ చెప్పాడు. ఒకసారి పోయిన డబ్బును తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు. అదే

విధంగా చెడిపోయిన ఆరోగ్యం, పోయిన గౌరవం తిరిగి పొందవచ్చు. కానీ పోయిన కాలం పోయినట్లే. తిరిగి పొందలేము.

కాలం నిలకడ లేకుండా నిరంతరం గతిస్తూంటుంది. గతించిన దానిని తిరిగి పొందలేము. ఇదే కాలం యొక్క ముఖ్య లక్షణం. సంపదగానీ, పదవిగానీ గతించే కాలాన్ని నిలుపుచేయలేదు. ఒకసారి గతించిన కాలాన్ని వెనుకకు మళ్ళించే సాధనం లేదు. భూమి మీద మన జీవిత కాలం అత్యల్పం. ఏదైనా ఘనకార్యం సాధించాలని తలపెడితే ఒక్క నిమిషం కూడా వృథా చేయకుండా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అయురారోగ్య సౌభాగ్యాలతో వివేకవంతంగా జీవించాలని అనుకునేవాళ్ళు కాలాన్ని సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం నేర్చుకోవాలి. చేయవలసిన పనులను వాయిదా వేసి రేపు చేద్దాం అనుకోడం అనివేకం. మరుక్షణం ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ ఏమీ తెలియదు. రేపటి సూర్యోదయం మనం

## యుఎస్ఎస్ఆర్లో ఉన్నత విద్యాసౌకర్యాలు

యుఎస్ఎస్ఆర్లో ఉన్నత విద్యలకు 69 యూనివర్సిటీలు, వివిధ సంస్థలు, అకాడమీలు మరియు ఉన్నత పాఠశాలలు మొత్తం 895 ఉన్నాయి. వీటినుండి ప్రతి సంవత్సరం ఒక మిలియను మందికి పైగా గ్రాడ్యుయేట్లు తయారవుతారు. ప్రస్తుతం 6 మిలియను మంది 400 వివిధ వృత్తివిద్యలను అభ్యసిస్తున్నారు. విద్యార్థులందరికీ గ్రాడ్యుయేట్లు అయిన తరువాత ఉద్యోగం గారంటీగా ఇవ్వబడుతుంది.

“యుద్ధాలు, విభేదాలు మానవ మనస్సులలోనే ప్రారంభమవుతాయి. అందుకే శాంతిని అక్కడే ఏర్పరచుకోవాలి.” —నెహ్రూ



చూడలేకపోవచ్చు. అనుకోని సంఘటన జరుగవచ్చు. మనకి ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాలన్నిటిలోను ఎప్పుడో పూర్తి చేద్దామనుకునే పని పూర్తి కాకుండానే నిలిచిపోతుంది.

జీవితంలో ప్రతిక్షణం ఉచ్చాస నిశ్వాసాలతో లయబద్ధంగా నాడి నిరంతరం కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. దైనందిన జీవితం క్షణ క్షణ జీవితం. గడచిన మన జీవితం తిరిగిరాదు. నేడు చేసుకున్న దాని ఫలితం రేపు అనుభవిస్తాం. మన జీవితం అంతా రోజులలో ఉంది. రోజులన్నీ యోచనలతో, మౌనంతో, చేతలతో గతించి పోతున్నాయి. చేతిలో ఉన్న కాలాన్ని వృథాచేసుకోకుండా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

## అలసట లేకుండా కంటిని రక్షించుకోవాలంటే



దగ్గరగా చూస్తూ చేసే పని లేక పుస్తకం చదవడం కొంతసేపు మాని గదిలో తేరిదిన కిటికీలో నుంచి బయటకు చూడు. దృష్టిని దూరంగా ఉన్న పెద్ద చెట్టు మీదికి లేక భవనం మీదికో ప్రసరించుకో. కంటి కండరాలకి గంటకు ఒకసారి సాగుదల కలిగించుకో అలసట లేకుండా ఉండడానికి.

—“హెల్త్ సాజన్స్”

## ఒక హెక్టేరు భూమికి సగటు భూసారనష్టం



భారతదేశంలో హెక్టేరు భూమికి సాల్నిన సగటున 1635 టన్నుల భూసార నష్టం ఎర్పడుతుంది అనలు అనుమతింపబడ్డ నష్టం 45 మొదలు 10.2 టన్నులు. ముఖ్యంగా యమునా నదీ, చంబల్, మాహి, గంగా, బ్రహ్మపుత్రా నదుల గట్లపై మట్టి కొట్టుకుపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది.

—“ది సెంట్రల్ సాయిల్ అండ్ వాటర్ కన్సర్వేషన్ రిసెర్చి అండ్ ట్రైయినింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్, డెహ్రాడూన్ సాజన్స్”

## నదా నేర్చుకునే వ్యక్తి

ఒక పనిని నిర్వహించడానికి ఒక ఉత్తమమైన మార్గం ఉంది. ఈ ఉత్తమమైనదే చివరిది, దానికంటే మించినది లేదనుకోవాలి. ఒక వ్యక్తి నేడ ఉత్తమమైనది అనుకునేది 5 సంవత్సరాల ముందు ఉత్తమమైన దానికన్నా ఉత్తమోత్తమమై ఉండాలి. నదా నేర్చుకుంటూండే వ్యక్తి ఉత్తమ విధానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటూంటాడు.

— హెర్బర్ట్ ఎన్. కాస్

“ఏకత్యాన్ని సిద్ధింప జేసేదంతా సత్యమే.”

## వార్తలు

సిగరెట్ల మీద వెచ్చించే సొమ్ము ప్రపంచం మొత్తం మీద సిగరెట్లు కార్తే వారు అందరూ 4,000 బిలియను సిగరెట్లు కొనడానికి 85-100 బిలియను డాలర్లు వెచ్చిస్తున్నారు!

—‘వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ సౌజన్యంతో

క్రమబద్ధమైన ఆరోగ్య రక్షణలేక 40,000 పిల్లలు మరణిస్తున్నారు

ముఖ్యంగా అభివృద్ధి పొందుతున్న దేశాలలో ఆరోగ్య సంరక్షణ లోపం వల్ల, సక్రమ పోషకాహార లోపం వల్ల, శుభ్రమైన మంచినీరు మరియు పారిశుధ్యత లేనందువల్ల ప్రతి రోజూ 40,000 మంది పిల్లలు మరణిస్తున్నారు

—‘యూనిసెఫ్’ సౌజన్యంతో



భారతదేశంలో బొగ్గు వనరులు

జియాలజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా వారి అంచనా ప్రకారం భారతదేశంలో మొత్తం బొగ్గు వనరులు 1,76,330 మిలియను టన్నులు.

1 డిగ్రీ C కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఎప్పుడూ రికార్డు కాబడలేదు ఇటలీకి దక్షిణంగా సిసిలిలో బిషప్ రాక్ ద్వీపాలలో 1 డిగ్రీ C కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఇంతవరకూ ఏనాడు రికార్డు కాబడలేదు.

## అవార్డులు

“కేరళ శాస్త్ర సాహిత్య పరిషత్”కి “కింగ్ సెజ్ంగ్” అవార్డు

రివల్వర్ ఆఫ్ కరియా వారి మొట్ట మొదటి కింగ్ సెజ్ంగ్ అవార్డు ప్రభుత్వేతర భారతీయ వైజ్ఞానిక సంస్థ - కేరళ శాస్త్ర సాహిత్య పరిషత్తుకు ఇంటర్నేషనల్ లిటరరీ డే - అంతర్జాతీయ అక్షరాస్యత దినోత్సవ సందర్భంలో ఇవ్వబడింది. ఈ అవార్డు నిరక్షరాస్యత నిర్మూలనకు కృషి సల్పిన ప్రత్యేక వ్యక్తులకు గాని, సంస్థలకు గాని ఇవ్వబడుతుంది యునెస్కో స్థానాన్ని చేసిన ఈ అవార్డు విలువ 30,000 డాలర్లు

జి.పి. బిర్లాకి ప్రప్రథమ

అనరరీ ఫెలోషిప్

ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్ హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ వారు ఆరోగ్య మరియు హాస్పిటల్ నిర్వహణకై అపూర్వ సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టిన సుప్రసిద్ధ పారిశ్రామిక వేత్త జి పి బిర్లాకి ప్రప్రథమ అనరరీ ఫెలోషిప్ అవార్డు ఇచ్చి గౌరవించారు.

మదర్ థెరీసాకి సోవియట్

చిల్డ్రన్స్ ఫండ్ టాప్ డెకరేషన్

వివిధ దేశాలలో శిశు సంక్షేమానికి అనేక ఉద్యమాలు చేపట్టిన మదర్ థెరీసాకి సోవియట్ చిల్డ్రన్స్ ఫండ్ టాప్ డెకరేషన్ - అనరరీ ఇంటర్నేషనల్ లియో టాల్స్టాయ్ బంగారు పతకం ఇచ్చి గౌరవించారు

“ఒకరు ఎత్తి చూపిన చెడును వదిలించుకో బలవరచడం లోక సహజం.”

## ఎలుకలను పట్టుకున్నవారికి బహుమానాలు

బంగ్లాదేశ్‌లో రైతులు ఎలుకలను పట్టుకుని విలువైన రేడియోలు మరియు ఇతర ఆకర్షణీయమైన బహుమానాలను పొందవచ్చు. భయంకరంగా వరి పంటను నాశనం చేస్తున్న ఎలుకల బెడదను నివారించడానికి ప్రభుత్వం వారు ఈ ఉద్యమం చేపట్టిన నాటి నుండి 300,000 ఎలుకలు చంపబడ్డాయి.

## మునిగిపోయిన అమూల్య నిధి

నీటిలో మునిగిపోయిన సుమారు 10,000 డాలర్లు దాకా విలువ జేసే బంగారు నాణాలు వగైరా అమూల్యమైన నిధి 1960-70 సంవత్సరాల మధ్య కరేబియన్ సముద్రంలో బహామా (Bahama) ద్వీపాల దగ్గర కనుగొనబడింది.

## బొంబాయిలో కల్చుషాలు

బొంబాయిలో తిరిగే కారులు ఇతర వాహనాలు ప్రతిరోజూ 1,200 మెట్రిక్ టన్నుల కల్చుషాలను వదులుతున్నాయి. ఇది మొత్తం కల్చుషాలలో 60 శాతం.

## 32 మిలియను మంది నిరుపేదలు

యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో 32 మిలియను మంది దారిద్ర్యంతో జీవిస్తున్నారని సర్వేజాతిలో ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకడు హిసాతి హిసమైన సామాజిక పరిస్థితులలో జీవిస్తున్నాడు.

## అనుభవజ్ఞుడైన నాయకుడు



మంచి అనుభవనీయుడైన నాయకుడు నిజతత్వాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లు తెలుసుకో గలుగుతాడు. మంచి వివేచనా నైపుణ్యంతో నిర్ణయాలు తీసుకో గలుగుతాడు.

ఏ అవకాశానికైనా తగినట్లుగా ఏ ఎండకా గొడుగు వట్టగల సమర్థుడుగా ఉంటాడు కష్టాలు కలిగినప్పుడు వాటి నుంచి తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నించకుండా ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటాడు. తన నిర్ణయాలకు, తన పాఠపాఠ్యాలకు తగిన వర్ణన సానాలను, పరిణామాలను అంగీకరిస్తాడు చేసిన పాఠపాఠ్య నుంచి గుణపాఠం నేర్చుకుంటాడు మూఠూన్న వాస్తవాలకు తగినట్లుగా ప్రవర్తిస్తాడు. అవసరం వచ్చినప్పుడు అదుకుంటాడు వివిధ బాధ్యతలను వహిస్తాడు. తన లక్ష్యాలకు, అశయాలుకు విశ్వాసపూరితంగా ఉంటాడు.

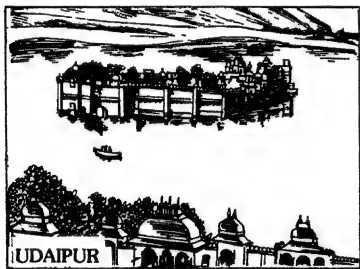
పరాజయాలను అంగీకరిస్తాడు. దిగ్విజయానికి నిరంతరం కృషి సాగిస్తాడు.

“మనసులు కలిస్తే వివాహబంధం బలపడుతుంది.  
ధనాన్ని ఆశించి చేసుకున్న వివాహం శరీరం వరకే పరిమితం.”

# మన రాష్ట్రాలు

## ఉదయపూర్

ఉదయపూర్ రాజస్థాన్ లో ఉంది. వెనిస్ అఫ్ ది ఈస్ట్ (Venice of the east) గా ప్రసిద్ధిపొందిన దీనిని 'సుప్రభాత నగరం' అని అంటారు. చలువరాతి పెద్ద రాజసాధాలతో, అందమైన సరస్సులు, ఉద్యాన వనములతో, ప్రాచీన దేవాలయాలతో అతి రమణీయంగా ఉంటుంది. ఈ సుందరమైన నగరం పిచోలా సరస్సు గట్టుపై ఏటవాలు స్థలం మీద ఉంది. నగరం చుట్టూ గోడ కట్టబడి ఉంటుంది. అయిదు దిక్కుల అయిదు ద్వారాలు ఉంటాయి. దీనికి ఎనుగుల బెడదలేకుండా ఇనుపఉచలు ఉంటాయి.



మహారాజా నిర్మించిన బ్రహ్మాండమైన రాజ సాధం తెల్లరాతితో కట్టబడింది. ఇది పిచోలా సరస్సుకు సమానాంతరంగా ఉండే గట్టుపై ఉంది. రాజసాధం లోపల అందమైన నెమళ్ళ బొమ్మలతోను, అద్దాలతోను మెరుస్తూంటాయి. రంగురంగుల చిత్రాలు హృదయరంజకంగా ఉంటాయి.

చిన్న చిన్న కొండలతో, స్నానాల రేవులతో, దేవాలయాలతో, రాజసాధాలతో చుట్టబడి

ఉన్న పిచోలా సరస్సు ఉదయపూర్ లో అతి రమణీయమైన ప్రదేశం. 10 చదరపు కిలో మీటర్ల వైశాల్యం గల ఈ సరస్సు 14వ శతాబ్దంలో నిర్మింపబడింది. సరస్సు మధ్య భాగంలో 1757 లో రెండవ మహారాజా జగత్ సింగ్ నిర్మించిన జగ్ నివాస్ పాలెస్ ఉంది. దీనికి తరువాత కొన్ని అభివృద్ధులు చేపట్ట బడ్డాయి. నీటి మధ్య గల ద్వీపకల్పపు ఈ రమణీయమైన రాజసాధంలో అనేక కోర్టులు, స్నానాల గదులు, ఫౌంటెన్లు, అత్యంత సుందరమైన వనాలు ఉన్నాయి. ఇటువంటి ప్రదేశం భారతదేశంలో మరేచోట ఎక్కడా లేదు.

పిచోలా సరస్సుకు ఉత్తరంగా మహారాజా ఫతేసింగ్ నిర్మించిన మరొక అందమైన సరస్సు ఫతేసాగర్ సరస్సు. గట్టుకు క్రింది భాగంలో సెహిలియన్-కిబార్ (garden of the Maids of Honour) ఉంది. ఢిల్లీ చక్రవర్తి అయిన రెండవ మహారాజా సంగ్రామ్ సింగ్ దీనిని రాజపుత్ర స్త్రీలకై నిర్మించాడు.

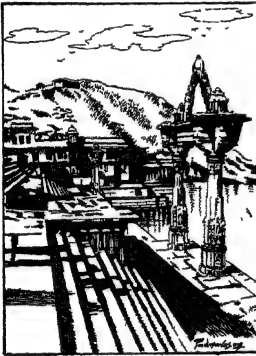
ఉదయపూర్ లోని జగ్ దీప్ దేవాలయం విష్ణు దేవాలయం దీనిని ఒకటవ మహారాజా జగత్ సింగ్ 1651 లో నిర్మించాడు. 24 మీటర్ల ఎత్తైన బ్రహ్మాండమైన దేవాలయంలో స్తంభాలపై మండవం మరియు గర్భగుడి ఉన్నాయి. గర్భ గుడిపైన శిఖరం ఉంటుంది. శిఖరంపైన చదరపు పశ్చిమంటి అమలకంపైన కలశం ఉంటుంది. గర్భగుడి చుట్టూ గల ప్రాకారంలో అందమైన శిల్పాలు చెక్కబడ్డాయి.

నజ్జన్ నివాస్ ఉద్యానవనంలో గల విక్టో

“అచరించకపోతే చేయించే సామర్థ్యము కలుగుదు.”

రియా హాల్ మ్యూజియంలో అపూర్వమైన వస్తువులు భద్రపరచబడ్డాయి. వీటిలో కుర్రమ్మయవరాజు (పాజహాన్) ధరించిన తలపాగా కూడా ఉంది. 'సరస్వతి నదనోలో అనేక ప్రాచీన సంస్కృత, ప్రాకృత, హిందీ, ఉర్దూ, పర్షియన్ లిఖిత గ్రంథాలు ఉన్నాయి.

రాజస్థాన్‌లో అందమైన కృత్రిమ సరస్సులలో ముఖ్యమైనది రాజసమంద. ఇది ఉదయపూర్‌కి ఉత్తరంగా 64 కి.మీల దూరంలో రాజ్‌నగర్‌లో ఉంది. 1662



మరియు 1676 సంవత్సరాల మధ్య మహారాణా రాజ్‌సింగ్ త్రవ్వించిన చెరువు ఇది. 77 చ.కి.మీల విస్తీర్ణం కలిగి ఉంటుంది. భారత దేశంలో ఇంతవరకు కనిపెట్టబడిన మిక్కిలి పెద్ద సంస్కృత శాసనం సరస్సు గట్టున రాతి పలకలలో ఉన్నది ఈ శాసనం మేవార్ (Mewar) చరిత్రను చాటుతుంది.

ఉదయపూర్‌కి 48 కి.మీల దూరంలో ప్రసిద్ధి పొందిన నతద్‌వారా పుణ్యక్షేత్రం ఉంది. శ్రీకృష్ణదేవాలయాన్ని శ్రీనాథ్‌జీ దేవాలయం అంటారు. శ్రీనాథ్‌జీ దేవాలయాన్ని సంద



ర్శించడానికి భారతదేశంలో అన్ని మూలల నుంచి భక్తులు తీర్థయాత్రకు వస్తారు ఈ శ్రీనాథ్‌జీ నల్లరాతి విగ్రహం 12 వ శతాబ్దానికి చెందినది. ప్రఖ్యాత వైష్ణవ మత స్థావకుడైన వల్లభాచార్యులకు దీనికి సంబంధం కలదు

రాణా ప్రతాప్ సింగ్‌కి మరియు మొగలాయి చక్రవర్తి అక్బర్ సైన్యానికి మధ్య హాల్ద్వీ ఘాట్‌లో 1576 ఏప్రిల్‌లో యుద్ధం జరిగింది. ఇది ఉదయపూర్‌కి 66 కి.మీ.ల దూరంలో ఉంది. ఈ కనుమకి కొద్ది మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న గట్టుపైన రాణా గుర్రం ప్రసిద్ధి పొందిన చేటక్ మరణించింది.

## కొన్ని తెలుగు సామెతలు

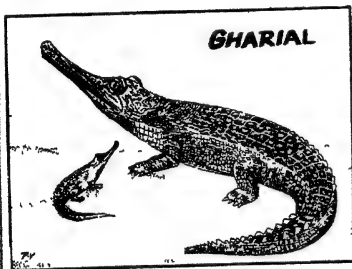
- \* ఎవరి వెర్రి వారికి అనందం.
- \* అధేవారే గానీ తీర్థవారు తరు.
- \* తింఠేగానీ రుచి తెలియదు. దిగితే గానీ లోతు తెలియదు.
- \* పుణ్యానికి పోతే పాపం ఎదురవుతుంది.
- \* విన్నన చెప్పినదే వేదము.
- \* భోజనానికి ముందు, స్నానానికి వెనుక.
- \* వగటి మాటలు వనికి చేటు, రాత్రి మాటలు నిద్రకు చేటు.

'అభ్యాస ఫలితమే శీలం కాబట్టి మంచి అలవాట్లు అలవరచుకోవడం శీలాన్ని చక్కబరచుకునే మార్గం.'

# గారియల్

## ఉపనాథ్

సన్నగా పొడవైన ముట్టె కలిగి మొసలి లాగా ప్రాకెడి జంతువు గారియల్. ఇది ఇండస్, గంగా మరియు బ్రహ్మపుత్రా నదులలో నివసిస్తుంది. గారియల్లు ఇండియాలో తప్ప ప్రపంచంలో ఎక్కడా కనిపించవు.



బాగా పెరిగిన గారియల్ ముట్టెపైన ఉపాస్థి (హిందీలో గార) పెరిగి ఉంటుంది అందుకే ఈ ప్రాకెడి జంతువుకి గారియల్ అని పేరు వచ్చింది. ఇవి సామాన్యంగా 2.5 మీటర్ల పొడవుగా ఉంటాయి 6.75 మీటర్ల పొడవు ఉన్నవి కూడా రికార్డు చేయబడింది. పెరిగిన గారియల్లు ముదురు అలివ్ రంగులో ఉంటాయి. చిన్న చిన్న గారియల్లు గోధుమరంగులో ఉంటాయి.

గారియల్ కళ్ళు పైన తలలో, ముక్కు రంధ్రాలు ముట్టె చివర ఉంటాయి. దొడలలో వదులైన కోరలు పెరిగి ఉంటాయి. మెడ వీపుపైన గట్టిపొటి ఎముకలు వలకలు వలకలుగా పేర్చబడి ఉంటాయి. మొసలి కాళ్ళ కంటే నీటి కాళ్ళు చాలా పొడవు. కాలి వేళ్ళు పొడవుగా

ముఖ్యంగా వ్రేళ్ళ మధ్య నన్నని పొర కలిగి ఉంటాయి. మగవాటికి ముక్కు పెద్దదిగా ఉంటుంది తప్ప మగ ఆడ వాటిలో ఇతర భేదాలు ఉండవు.

మొసళ్ళ వలె గాక గారియల్లు ఎప్పుడూ నీటిలోనే ఉంటాయి. ముక్కులు, కళ్ళు నీటి పైకి పెట్టుకుని వడుకుంటాయి. ఏదైనా అపాయం సంభవించినప్పుడు కళ్ళవరకు నీటిలో ముంచి ముట్టెను మాత్రం పైకి ఉంచు కుంటాయి. ఇంకా అపాయం తగ్గినప్పుడు ఇవి ముట్టెను కూడా నీటిలోకి ముంచేసుకుంటాయి.

నీటిలో అతి నైపుణ్యంగా ఈడగల గారియల్ భూమిపై బాగా నడవలేదు సామాన్యంగా ఎండ కోసం గట్టిపైకి వచ్చినప్పుడు గట్టి మీద కాళ్ళతో తోసుకు ముందుకు వస్తుంది. గారియల్లు సామాన్యంగా మనుమలను ఎదిరించవు. ఇవి గంగానదిలో నివసిస్తున్నాయి. కాబట్టి, హిందువులు నీటిని 'వనిత్రమైన జంతువులుగా విశ్వసిస్తారు.

## ఇదంతా పరిశ్రమ యోచన ఫలితమే

ప్రజ్ఞాశాలిగా ప్రఖ్యాతిచెందిన అలెగ్జాండర్ హమిల్టన్ ఒకసారి 'సన్న అందరూ గొప్ప ప్రజ్ఞాశాలి అంటారు. నా ప్రజ్ఞ అంతా ఇందులోనే ఉంది - ఒక విషయం పరిశీలించవలసి వచ్చినప్పుడు దానిని తీవ్రంగా పరిశీలిస్తాను. వగలు, రాత్రి వట్టుదలతో వర్జిస్తాను. నా మనస్సు దాంతో లయమైపోతుంది. నా ఈ సాధననే జనం ప్రజ్ఞాఫలితం అంటారు. ఇదంతా నా పరిశ్రమ ఫలితమే!'

“రహస్యంగా ఇతరులను నిందించడం పాతకం.”

మొనశ్శలాగే వీటి కడుపులో కూడా ఆహారం తినేటప్పుడు రాళ్ళు చేరుతూ ఉంటాయి. ఈ రాళ్ళు వీటికి జీర్ణశక్తికి సహకరిస్తాయి. అంతేగాక నీటిలో ఈదేటప్పుడు సరికట్టు బరువుగా కూడా ఉపయోగపడతాయి. చిన్న చిన్న చేపలే వీటి ఆహారం. ఇవి చేపలను పక్క కోరలతో పట్టుకుని మొదట తలను మ్రొంగేస్తాయి. ముట్టెలు మెత్తగా ఉండటం వల్లే ఇవి నీటిలో సులభంగా అవరోధం లేకుండా ఎరను పట్టుకోగలుగుతున్నాయి.

శీతాకాలం అంతా పంశాభివృద్ధికి పాటు పడతాయి చలికాలంలోనే ఇవి జత కడతాయి ఇవి ఇసుక గట్ల మీద 20 సెం.మీ.ల వెడల్పు, 30-40 సెం.మీ.ల లోతుగల గోతులలో గూళ్ళను నిర్మించుకుంటాయి. అడవి సామాన్యంగా 40 దాకా తెల్లటి గ్రుడ్లను పెడతాయి. ఈ గ్రుడ్లు గట్టి పెంకు కలిగి 55 మొదలు 60 మి.మీ.ల వ్యాసంతో ఉంటాయి ఈ గ్రుడ్లు రెండు వరుసలుగా పెట్టి ప్రతీ వరుస మీద ఇసుకను కప్పుతాయి. గ్రుడ్లు నుంచి వచ్చే చిన్న గారి యల్లో మూలుగుతూ శబ్దం చేస్తాయి. చిన్నవి సాధారణంగా 325 మొదలు 375 మి.మీ. పొడవుగా ఉంటాయి ముట్టెలు అసాధారణంగా చాలా పొడవుగా ఉంటాయి.

గరియల్లో 13-14 సంవత్సరాలకు బాగా పెరుగుతాయి. ఇవి సాధారణంగా 20-25 సంవత్సరాలు బ్రతికినా ముఖ్యంగా నదులు కాలువ్యం చెందిపోతూండటం వల్ల ఈ జాతి అంతరించిపోయే స్థితిలో ఉంది.

—“సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్” సొజన్యంతో

## మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి జవాబులు

క్విజ్: 1 (సి) 1952, 2 (డి) భారత ప్రభుత్వం వారు స్వాతంత్ర్య యోధులకు ఇచ్చే సన్మాన ఫలకం (plaque), 3. (సి) చికాగో, 4 (సి) మహానది, 5 (బి) తెల్లటి కాంతి కంటే వనువు వచ్చని కాంతిని మంచు పొగ తక్కువగా శోషిస్తుంది (absorb), 6. (బి) హట్లెన్, 7 (ఎ) గుండె కొట్టుకునే విధానాన్ని గుర్తించడానికి, 8. (సి) డైరెక్ట్ ప్రెస్సిపిటే ఆఫ్ స్పేట్ పాలిసి.

మాటల మహిమ: 1 (ఎ) దౌష్ట్యము, (బి) చెడ్డపని, (సి) వేగము; 2 (ఎ) మైత్రి, (బి) స్నేహము, (సి) వలపు, (డి) సంతోషము; 3 (ఎ) కష్టము, (బి) సమూహము, (సి) విధము, 4 (ఎ) ధైర్యము, (బి) శక్తి, (సి) సృష్టము; 5 (ఎ) అందము, (బి) కాంతి, (సి) ఇశ్వర్యము, (డి) సామర్థ్యము; 6. (ఎ) బెట్టునరి, (బి) దీట్టతనము, (సి) గర్వము, (డి) గంభీరము; 7 (సి) నిప్పు, (డి) బొగ్గు; 8. (సి) చేసిన మేలును మరచిన వాడు.

తెలివికి పరీక్ష: 1.76 - బ్రాకెట్ల వెలుపల ఉన్న సంఖ్యలను కలిపి రెట్టింపు చేయి, 2. అనిశ్చితము, 3. మాంచెస్టర్ - ఇది ముఖ్య నగరం కాదు, 4. అహంకారము, 5. దేవుడే లేడన్నమాట

## దేముడే మార్గం చూపిస్తాడు!

ఎదురయ్యే కష్టాలకు చింతపడిపోతూ ముందుకు సాతాం గట్టు నిక్కరలనూ అని భయపడిపోతాం కాని నిర్ణయించిన మార్గంలో నడిచిపోతాం. దేముడే మార్గం చూపిస్తాడు.

“చెప్పేది, చేసేది, చింతించేది పొంతనతో  
సమతూకంగా సాధించేవాడే పాథకుడు.”

## మీకు తెలుసా?

### కొల్లగట్టి తినే పెద్ద పక్షి

దక్షిణ అమెరికా అండీస్ పర్వతశ్రేణిలో నివసించే కాండార్ (condor) కొల్లగట్టి తినే మిక్కిలి “పెద్దపక్షి”. దీని భారం 12 కి గ్రాములు. రక్కల వెడల్పు 2-3 మీటర్లు.



### ప్రపంచంలో కొల్లగట్టితినే మిక్కిలి బలిష్ఠమైన పక్షి

హర్పి ఈగిల్ (Harpy eagle) ప్రపంచంలో మిక్కిలి బలిష్ఠమైనది కొల్లగట్టి అహారాన్ని తింటుంది. ఒక మీటరు పొడవుగా ఉంటుంది దాని రెక్కలు నిడివి 25 మీటర్లు.

### ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద మూషికం

ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద మూషికం కాపీ బారా (Capybara) దీని ఎత్తు 50 సెం మీలు, భారం 50 కి గ్రాములు.

### ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద సర్పము

ప్రపంచంలో అనకొండా (anaconda) మిక్కిలి పెద్ద సర్పము ఇది సుమారు 9 మీటర్ల పొడవు, 150 కి గ్రా.ల బరువు ఉంటుంది.

### మిక్కిలి పెద్ద తోకగల పక్షి

ప్రపంచంలో ఎగిరే పొడవైన పక్షులు

ప్రపంచంలో కొంగలు ఎగురగల మిక్కిలి పొడవైన పక్షులు ఇవి సుంచున్నప్పుడు 2 మీటర్ల ఎత్తుగా ఉంటాయి.

క్రాస్డ్ ఆర్గన్ అనే పక్షి తోక మిక్కిలి పెద్దది. ఈ జాతి అడవి పక్షులన్నిటి కంటే దీని తోక ఈకలు చాలా పొడవుగా ఉంటాయి.

— ‘నిజజ-ఎన్ఎఫ్ఎస్’ సౌజన్యంతో

### అతి నాజుకైన చిన్న సముద్రపు పక్షి

సముద్రపు పక్షులన్నిటిలో స్టార్మ్ పెట్రెల్స్ (storm petrels) పక్షులు మిక్కిలి చిన్నవి, అతి నాజుకైనవి.

### అన్నిటికంటే కష్టతరం

ఒక మనిషి చేయడం తలచినప్పుడు అతనికంటే పొరపాటుగా చేసినప్పుడు అతనిని కంటే కష్టతరం ప్రపంచంలో అన్నిటికంటే కష్టమైనది.

జి. హెచ్. బైట్

“మిత్రులను మోసగించువాడు మిత్రులను కోల్పోయి తన్నుతాను మోసగించుకుంటాడు.”



# క్రమబద్ధమైన నిత్యజీవితం

జరీనా అనంతరామన్ & డా. ఆర్. పార్థసారథి

తాళం చెవులు, కళ్ళజోళ్ళు, పెన్స్, ఇతరాలు వగైరా వస్తువులు ఎక్కడో పెట్టుకుని మరిచిపోయి కంగారుపడేవారిని ప్రతిరోజూ చూస్తూనే ఉంటాం బటువంటివాళ్ళు సామాన్యంగా వుట్టిన రోజులు జ్ఞాపకంపెట్టరారు అంతేకాదు ముందుగా నియమించుకున్న ఏర్పాట్లే మరచిపోతూంటారు. చీరకి ఎప్పుడూ నమస్కారతో కూడిన ఇబ్బందులు ఎదురవు



తూంటాయి. చేయాలనుకున్న పని మరచిపోతారు అవసరానికి కావలసిన వస్తువు పెట్టిన చోట జ్ఞాపకం ఉండదు బేక్కిట్టు కోసమో లేక పెన్నుకోసమో ఇక్కడా అక్కడా వెతుకుతూ ఎంతో కాలం వృధాచేస్తారు. ఇటువంటివారే ఎప్పటికప్పుడు వచ్చిన ఉత్తరాలకు జవాబులు వ్రాయకుండా వచ్చిన ఉత్తరాలు పెర్చిపెడతారు. ఏవని పూర్తిగా చేయరు సగం సగం చేసి ఉంచేస్తూంటారు. అవకతవకగా ముగించిన పనులవల్ల జీవితంలో ఒత్తిడి ఎక్కువ అవుతుంది. అటంకాలు ఏర్పడతాయి నిత్య జీవితంలో పనులు క్రమబద్ధం చేసుకోవానికి సహకరించే సూత్రాలు కొన్ని నూచిస్తున్నాం.

● కార్యక్రమాలు, చేయవలసిన పనులు మొదలైన వాటిని క్రమపద్ధతిలో ప్రణాళిక ఏర్పరచుకోవాలి.

● దైనందిన కార్యక్రమాలలో ఏదిముందు, ఏది వెనుక అనేది గ్రహిస్తూ ప్రాధాన్యతలను ఇస్తూండాలి.

● ఏదో స్వప్నలోకంలో ఉండటంకంటే చేయవలసిన పనులమీద ఏకాగ్రత వహించాలి.

● మనస్సులో అనుమానంలేకుండా నిశ్చయంగా నిర్ధారణచేసి చెప్పగల స్వభావం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇతరులకు నమ్మచి తంగా 'ఔను, కాదు' అనే సమాధానం చెప్పి నచ్చచెబుతూండాలి.

● లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవాలి. కాల నియమం అంచనా వేసుకోవాలి. తటవటాయిస్తూ అలస్యంచేసుకోకూడదు. జీవితాన్ని క్రమబద్ధంగా సుశిక్షితం చేసుకోవాలి.

● మన సుఖ సౌఖ్యాల అవధులను తెలుసుకోవాలి - మనకు ఎంత నిద్ర అవసరం, ఏవిధంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, మనకి ఏవి వినుగు కలిగిస్తాయి, మనకు పోషకాంశాలను బట్టి హితమైన ఆహారం ఏమిటి? అనే విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

● జీవితంలో ఆరోగ్యకరమైన కొన్ని మంచి పనులను అభ్యాసం చేసుకోవాలి. హెల్త్ సానైటీ, హెల్త్ అదర్స్, వైయ్యక్తిక పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి, నృజనాత్మకత, నిశ్చింతతో కూడిన ఉద్యోగం, ఉత్పాదకత మొదలైన వాటి

“పేరు ప్రతిష్ఠలకై పాటుపడేవాడు మొగమాటానికి బద్ధుడై పాటుపడవలసి ఉంటుంది.”

విలువలు తెలుసుకోవాలి.

● ఉద్రేకంతో మనస్సు చెడగొట్టుకోకూడదు. అటువంటి అవకాశాలు సంభవించకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

● అత్యాశకు పోకూడదు. చేసుకున్నవారికి చేసుకున్నంత అనేది గ్రహించాలి. అత్యల్ప కాలంలో ఏదో పెద్దది సాధించేద్దామనే ధోరణి మానుకోవాలి.

● వరసర సంబంధ బాంధవ్యాలు అర్థ వంతంగా అభివృద్ధిపరచుకుంటుండాలి. తిరిక సమయాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటుండాలి.



## భారతదేశంలో బాల కార్మికులు అత్యధికం



భారత ఇంటర్నేషనల్ లేబర్ అర్గనైజేషన్ సర్వే ప్రకారం ప్రపంచంలో ఒక్క భారతదేశంలో బాల కార్మికులు అధికం అని తేలింది. భారత దేశపు మొత్తం కార్మిక శక్తిలో బాలకార్మికులు రమారమి 21 శాతం ఉన్నారు.

## పరిని గురించి తెలుసుకోండి

గ్రాహమ్ గ్రీని: సుప్రసిద్ధ బ్రిటిష్ నవలా రచయిత అధునాతన రచయితలలో ముఖ్యుడు “ది పవర్ అండ్ ది గ్లోరీ”, “ది తర్క్ మాన్” లనే గాక ఇతడు అనేక ఇతర నవలలను రచించాడు

పి.ఆర్.రాయ్ 1974 మేలో పొఖరాన్ (Pokhran) శాంతియుత అణువిస్ఫోటనలో ఇతడు ముఖ్య పాత్ర వహించాడు. మూనపుడు తయారు చేసిన అపూర్వలోహం ప్లటోనియం (Plutonium) ను వాడిన ప్రప్రథమ బారోమీయ మెటలర్జిస్ట్. ఇతడి వల్ల మంచి అనుభవంతో ప్లటోనియం లోహాన్ని వాడకం చేసిన ఆరు దేశాలలో బారత దేశం ఒకటి అయింది

సీన్ ఒ ఫోలెయిన్: ఐరిష్ రచయిత మరియు ఐర్లండ్ దేశపు గొప్ప నవలకారుడు ఇతడు వ్రాసిన 20 కి పైగా గ్రంథాలలో సుప్రసిద్ధ ఐరిష్ దేశీయుల జీవిత చరిత్రలు ఉన్నాయి మరియు ఐరిష్ సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే అనేక నవలలు వ్రాసాడు

మూర్తా గ్రహామ్ ప్రసిద్ధి గాంచిన యు ఎస్ ఎ నాట్య కళాచిహ్నురాలు ఈమె తన పక్షిగతానుభవంతో 70 సంవత్సరాల పాటు నాట్య కళను అభివృద్ధి చేసింది ప్రపంచం అంతటా డాన్స్ కంపెనీలు ఏటిని ప్రదర్శించాయి

సర్ డేవిడ్ లీన్ ఎడిటింగ్ నైపుణ్యం గల ప్రఖ్యాత డైరెక్టరుగా పరిగణింప బడ్డాడు “లారెన్స్ అఫ్ ఆరేబియా”, “బ్రిడ్జ్ ఆన్ ది రివర్ క్యూయ్”, “డా. జివాగా” మరియు “ఎ పాసేజ్ టు ఇండియా” మొదలైనవి ఇతడు తీసిన కొన్ని ప్రసిద్ధి పొందిన చిత్రాలు

## ఇరుగు పొరుగు

నీ గురించి నీకంటే అధికంగా తెలిసినవారు నీ ఇరుగు పొరుగు.

“నత్యధర్మాలు కోల్పోని మనిషి నాస్తికుడైనా పరవాలేదు.”

# తెలుగులో 'తల'

సీతా రవిచంద్రన్

మానవ శరీరంలో శిరస్సు ప్రధానమైనది ఈ శిరస్సే తల. చూడడానికి కళ్ళు, వినడానికి చెవులు, శ్వాసించడానికి ముక్కు, తినడానికి నోరు, మంచి చెడ్డలు యోచించడానికి బుద్ధి అన్నీ ఈ తలలోనే ఉన్నాయి. దేవతలకు మ్రొక్కుటవ్వుడు, తలదండ్రులకు, పెద్దవారికి వినయంతో నమస్కారం చేసేటవ్వుడు దండ కారంగా మోకాళ్ళు, పాదాలు, చేతులు, రొమ్ము, బుద్ధి, తల, మాట, చూపులతో సాష్టాంగ నమస్కారం చేస్తాం. దేవతలను స్తుతించేటవ్వుడు పాదాల దగ్గర నుంచి తలదాకా అపొదమస్తకస్తోత్రం చేస్తాం. తెలుగులో తల, కన్నడంలో తలె, తమిళంలో తలై అంటారు.

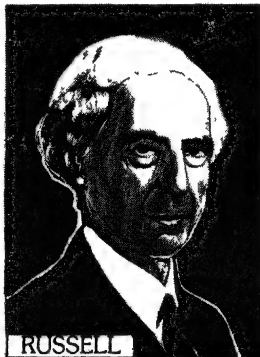
ప్రధాన పురుషుడు లేక యజమాని తలమానిసి అటువంటివారి మాట విని వారి అజ్ఞలను వినయంతో తలదాలుస్తాం శ్రేష్ఠమైనది - తలమానికము. అదే అలంకారంగా తలపై పెట్టుకునే రత్నము నిశ్చయంగా తెలియని విషయం తలసౌత. తలపెట్టడం అంటే యోచించడం లేక చింతించడం క్లాసులో తోటి విద్యార్థులందరికంటే ప్రాజ్ఞుడైన వాడు అందరిని తలదన్నినవాడవుతాడు. బాసచేసే వాళ్ళు సామాన్యంగా తలపై చేయిపెట్టుకుని బాసచేస్తారు.

పండుగ రోజులలోనూ, పర్వదినాలలోనూ తలకుపోసుకుని అభ్యంజనం చేస్తారు. అదే తలంటుకుని స్నానం చేయడం అసాధ్యమైన ఒక పెద్ద కార్యం నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించి 'హమ్మయ్య' అని తలతడిచి చూసుకుని

సంతోషపడతారు సామాన్యంగా విషజంతువులైన పాముకు కోరలలోను, తేలుకు కొండిలోనూ విషముంటే దుర్గనుడికి తల నుండి పాదాల దాకా 'నిలువెల్లా' విషం ఉంటుంది

స్రాంగుగా టీ త్రాగితే తల తిరుగుతుంది. అంతేకాదు చేతిలో నాలుగు డబ్బులు చేరితే కూడా చాలు కొందరికి తలతిరుగుతుంది.

సంతోషంగా ఉండాలంటే?



మానవజాతి అంతా విశ్లేష కుటుంబం మానవులలో ప్రతి ఒక్కరి సుఖసౌభాగ్యాల మీదే వ్యక్తిగత సుఖ సౌభాగ్యాలు, సంతోషం ఆధారపడి ఉంటాయి. నీవు సంతోషంగా ఉండాలంటే ముందునీవు ఇతరుల మంచిని అభిలషించాలి. వర సౌభాగ్యాన్ని అలక్ష్యం చేసి నీవు సుఖాన్ని అనుభవించలేవు ఇది మానవ ద్వేషానికి మేలిముసుగు వంటిది

— బెర్ట్ రాండ్ రస్సెల్

“నీకు ఏమి కావాలి అనుకుంటావో అదే ఎదుటి వాడికి కావాలనుకోవడం ధర్మం.”

నలుగురిలో తలత్తివృకుని తిరిగేవారంతా నమాజంలో గౌరవంగా బ్రతికేవారే ఎవరి సహాయం లేనివాళ్ళకీ తలదాచుకోడానికి తావు ఉండదు. అనవసరంగా ఇంకొకరి వ్యవహారంలో కలుగజేసుకునేవారంతా తలదూర్చి బాధపడేవారే. అనలు ఎవరైనా మనిషి మర్యాద అతడి మాటలబట్టి తెలుస్తుంది. దానినే తలపరువు నోరుచెబుతుంది అంటారు.

ఎంతమాత్రం ఏవగించుకోకుండా పరిచర్యలు ఉపచారాలు చేసి కాపాడేవారు తలవుళ్ళు కడిగి రక్షిస్తారు. ఏ శ్రమ పడకుండా సునాయనంగా ఇంటికి చేరినవారు తలవువ్యవధాకుండా ఇంటికి చేరుకున్నవారు అసాధ్యమైన కార్యాలను తలపెట్టడం తలను మోకాళ్ళకు ముడిపెట్టడం వంటిది. కొందరు తమ ఇళ్ళలో పిల్లల్ని అతిగారాబంగా పెంచి తలపైకి ఎక్కించుకుంటారు. మిక్కిలి కష్టసాధ్యమైన పని ఓపికతో నెరవేర్చుకున్న వారికి తలప్రాణం తోకకు వస్తుంది. తలమీద కైరం చేసుకోకుండా జుట్టు బాగా పెరిగినప్పుడు, తలస్నానం లేక తలలో మట్టిచేరినప్పుడు తలమాస్తుంది. దరిద్రులుకూడా తలమానిన వాళ్ళే. చేసిన అప్పులు సకాలంలో తీర్చలేక పోయినప్పుడుగానీ, చెడు సంభవించినప్పుడుగానీ ఎదైనా కలిగే అపాయం తలమీదికి వస్తుంది అంటారు. ఒకరు చెప్పే సలహాలకు, మాటలకు కొందరు ఊరికే తల ఆడిస్తారు, లేకపోతే తల ఊపుతారు. కలసిమెలసి వ్యవహరించే అప్రస్నేహితులు ఒకరికొకరు తలలో నాలుకలాగ ఉంటారు.

ఒకప్పుడు క్రొత్త పెళ్ళికూతుళ్ళు సిగ్గుతో తలవంచేసుకునేవారు. నలుగురిలో సిగ్గుపడి పోయినవారు కూడా తలవంచేసుకుంటారు.

ఏవాహ కాలంలో పథావరులు దోసిళ్ళతో ఒకరి తలపై ఒకరు పోసుకునే అక్షింతలు తలంబ్రాలు. తలమీద జుట్టు తలకట్టు. ఈ తలకట్టే తెలుగులో హల్లు గుర్తుమీద పెట్టే (✓) అకార చిహ్నం. ఒక్కొక్కప్పుడు తల తలకాయ అవుతుంది. ఊళ్లో వృద్ధుడు - పెద్దవాడు పెద్ద తలకాయ. నడుకునేటప్పుడు తలక్రింద ఎత్తుగా పెట్టుకునే దిండు తలగడ. భార్య చెప్పచేతలలో ఉండేవారికందరికీ తలగడ మంత్రం తలకెక్కింది అంటారు. పెట్టుడు మందులు కూడా తలకెక్కుతుంటాయి. తలకెక్కడం లేక నెత్తికెక్కడం గర్భాన్ని నూచిస్తుంది. జగడగొండి తలకెట్లమారి. మందబుద్ధులకు ఎంత భోదించినా తలకెక్కదు. ఎవరికైనా సరే నోరున్న వాళ్ళకే తలగాస్తుంది. కొందరికి చీటికి, మాటికి తలనొప్పి (శిరబాధ) వస్తుంది. తలనొప్పి నివారించుకోడానికి తలపట్టుచేసుకుంటారు. కొన్నిపట్ల మంగళవారంపూట తలపని (కైరం) చేయించుకోరు. గౌరవంగా బ్రతికే వాళ్ళంతా తలఎత్తుకుని తిరిగేవాళ్ళే. మంచిమాట వినకుండా పెదచెవిని పెట్టేవారంతా తలబిరుసుగలవారు. ఎవరి తలవ్రాత వారిది. తప్పించుకోడానికి ఏలులేనిది. నోరుంటే తలగాస్తుంది. మరిచిపోవద్దు.

### టాల్కం పాడర్ అతిగా వాడితే అపాయం

ప్రపంచం అంతటా ఉపయోగించే టాల్కం పొడర్ని అధికంగా వాడతే దాంట్లో ఉండే మెగ్నీషియం సిలికేటు వల్ల ఇతర అనేక రకాల ఊపిరి తిక్తుల మరియు చర్మవ్యాధులు సంభవిస్తాయి.

“అవతార పురుషులను నిరంతరం స్మరించడం మనస్సును నిర్మలం చేస్తుంది.”

# టెన్షన్ తగ్గించుకోవాలంటే?

మానసిక ఒత్తిడి టెన్షన్ ఈ టెన్షన్‌ని తగ్గించుకోడానికి సూచనలు కొన్ని వివిధ ఆధారాలనుంచి సంగ్రహించబడ్డాయి

● సచ్చిన వున్నకం ఒకటి తీసుకుని చదవడం ప్రారంభించు. ఆధ్యాత్మిక, ధార్మిక మరియు నైతిక శాస్త్రాలకు సంబంధించిన గ్రంథాలను కొన్నిటిని సేకరించి ఒక లైబ్రరీ పెట్టుకో. జీవిత చరిత్రలు, ఇతర చారిత్రక విషయాలకు సంబంధించిన గ్రంథాలను చేర్చిపెట్టుకోవచ్చు.



● నీ సమస్యలను వరుసగా వ్రాసిపెట్టుకో జరిగిపోయిన విషయాలను గురించిగానీ, ఎప్పుడో ముందు జరిగే వాటిని గురించిగానీ చింతపడకు. వాటిని మరచిపో ఇక వర్తమాన విషయాలైతే ఒకదాని తరువాత ఒకటి సాధించే ఉపాయం ఆలోచించు.

● మనస్సులో ఆరాటపడిపోతూ గింజుకోకు. చింత పెంచుకోకు. అనలు సమస్యను స్వాధీనంలాకి తెచ్చుకుని పరిష్కార విధానాలు, మార్గాలు ఆలోచిస్తూంటే ఉత్సాహంతో ఎదుర్కోడానికి ఉద్దీపన కలుగుతుంది

● సమస్యను విశ్లాసంతో, కృతనిశ్చయంతో

సాధించగలను అనే మనోధైర్యం తెచ్చుకో ఓపికతో నీ శక్తిసామర్థ్యాలు వినియోగించుకో.

● దేవుడిని గట్టిగా నమ్ముకో ఆ దేవుడే నీకు పరిష్కార మార్గం చూపించి అన్నివిధాల సహాయపడతాడు

● విశాలమైన బహిరంగ ప్రదేశాలలో మంచిగాలి వచ్చు చోట విహరించు. త్వర త్వరగా నడు. వ్యాయామం చేయి.

● బహిరంగ సభలలోను, ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలలోను పాల్గొంటూండు

● స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళు. లేదా స్నేహితుణ్ణి టీకే లేక విందుకో ఆహ్వానించు.

● ధ్యాన సమాధిలో మానంగా ఉండే క్షణాలలో శాంతి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు నీ యాతనల మధ్య, కష్టాల మధ్య నిశ్చింతగా ఉండగలుగుతావు కంటికి కనిపించకుండా నీ యోగక్షమాలను నదా కనిపెడుతుండే పరమాత్ముణ్ణి పూర్తిగా విశ్వసించు.

● భయపడి ఎప్పుడూ అధైర్యపడిపోకు. నీవు చేయగలిగినది చేసావు చివరకు నీకు భగవంతుడి సహాయం లభిస్తుంది. ఆ పరమాత్ముని దయ వల్ల అన్ని సమస్యలూ సక్రమంగా తీరిపోతాయి.

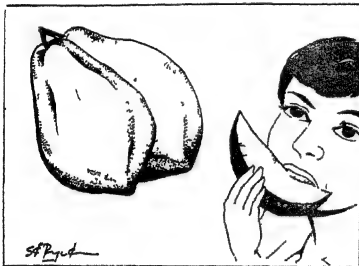
● ఏదో వ్యాపకంతో ఎప్పుడూ మనస్సును నిర్విరామం చేసుకుంటూ తీరికలేకుండా పని పెట్టుకో వృధాగా చింతతో చికాకులు పెట్టుకోకు. వ్యాయామం చేయి. నడు. కదలిక వల్లగాదు - మానసిక చింత, టెన్షన్ లేక ఒత్తిడి వల్లే మానవుడు క్రుంగిపోతాడు.

— లేట్ శ్రీ.ఎఫ్.సి.సోధి

“ప్రపంచం మిథ్య అని తెలుసుకున్న రోజున కోరికలు వెంటనే అదృశ్యమైపోతాయి.”

## కండ్లకు మేలుచేసే బొప్పాయి

బొప్పాయి ఆదిమస్థానం మధ్య అమెరికా. దీనిని 16వ శతాబ్దంలో డచ్ వ్యాపారస్తులు భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు. ఇక్కడ నుంచి ఇది అగ్నేయ అసియా దేశాలలో విస్తరించింది. నేడు అనేక ఉష్ణ ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశం, శ్రీలంక, ఆస్ట్రేలియా, ఫిలిప్పైన్స్ మరియు దక్షిణ అఫ్రికాలో విస్తారంగా పండిస్తున్నారు. భారతదేశంలో సుమారు 17,000 హెక్టారుల భూమి బొప్పాయి సాగులో ఉంది. దీనికి వపీటా బొప్పాయి, వప్పాళి అనే పేర్లు వాడుకలో ఉన్నాయి.



బొప్పాయి చెట్టు మిక్కిలి శీఘ్రంగా పెరుగుతాయి. సులభంగా సాగుచేయవచ్చు ఈ చెట్ల వ్రేళ్ళు భూమిలోకి లోతుగా చొచ్చుకునిపోవు. పెద్దగాలికి చెట్లు వడిపోవడానికి గానీ, కాండం విరిగిపోవడానికి గానీ అవకాశాలు ఉన్నాయి. అందుచేత పొట్టిగా పెరిగే రకాలను సాగుకు ఎంచుకుంటారు. బొప్పాయి పువ్వులు ఆడ పువ్వులు, మగపువ్వులు, సంపూర్ణ పువ్వులు వేరు వేరు చెట్లపై వివిధ రకాల పువ్వులు పూస్తాయి. ఆడపువ్వులు వరంగ సంవర్సం పొందినప్పుడు గింజలలో ఉండేకాయలు, వరంగ

సంవర్సంలేనప్పుడు గింజలు లేని కాయలు ఫలిస్తాయి.

ముఖ్యంగా కాయ ఆకారం, కండరంగు, రుచి, చెట్టు ఎత్తు, అకురంగు మొదలైన లక్షణాలను బట్టి అనేక రకాలు ఉంటాయి. వాపింగ్టన్, మధుబిందు, బొంబాయి, రాంపి, బెంగళూరు మొదలైన రకాలలో వాపింగ్టన్, మధుబిందు (Honey dew) రకాలు ప్రశస్తమైనవి. ఈ రెండు పండినప్పుడు ముదురు చున్న పచ్చ వర్ణంలో ఉంటాయి. ఎక్కువ తియ్యగాను, రుచిగాను ఉంటాయి గింజలులేని మధుబిందు రకం చాలా ప్రసిద్ధి పొందింది.

పెరటి తోటలలో నాణీన విత్తనాలు మొలకెత్తి పెద్ద చెట్టుగా పెరుగుతాయి. ఒక ఏడాది లోపుగానే కాయ దిగుతుంది చెట్టు సంవత్సరం పొడుగునా ఐదేళ్లపాటు కాయలు కాస్తాయి. ఒక చెట్టుకి 100 పండ్లదాకా వస్తాయి ఒక్కొక్కటి 1 కి.గ్రా. బరువు ఉంటుంది. ఎండబాగా కోసే ప్రదేశాలలో చెట్లు బాగా పెరుగుతుంది. నీరు అంత ఎక్కువ అవసరంలేదు పొట్టి చెట్లు విస్తారంగా కాస్తాయి.

ఒక్క మామిడి పండులో తప్ప బొప్పాయిలో లభించే విటమిను A మరే పండులోను లభించదు సచ్చగా పండిన పండు కండలో కారోటీన్ (Carotene) అనే పదార్థం పుష్కలంగా ఉంటుంది. సామాన్యంగా కారట్ దుంప, బీట్ దుంప మరియు ములగాకు, బచ్చలి, కరివే పాకు వంటి ఆకుకూరలలోను లభించే పదార్థం వంటిదే ఇది. కారోటీను కలిగిన ఆహార పదార్థాలు మన శరీరంలో విటమిను A గా మారతాయి.

“తనకోసం జీవించేవాడు మానవుడు,  
వరులకోసం జీవించేవాడు మహాత్ముడు.”

క్రమబద్ధంగా నియమంతో బొప్పాయి తింటే మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన A,C విటమినులు తప్పనిసరిగా లభిస్తాయి బొప్పాయి ముఖ్యంగా మనదేశంలో చాలామంది పిల్లలకు A విటమిను లోపం వల్ల సంభవించే అంధత్వ నివారణకు సహకరిస్తుంది

ఆపిల్స్, జామ, సీతాఫలం, ఆరటి వగైరా పళ్ళలో కంటే బొప్పాయిలో కారోటీన్ (Carotene) అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వెచ్చించిన సొమ్ముకి గరిష్ట ప్రమాణంలో పోషకాంశాలు అన్నీ లభిస్తాయి అంటే ఆశ్చర్యం లేదు.

చెట్లు వివిధ బాగాలలోను, కాయలోను మరియు పండులోను 'పెపెయిన్' అనే పదార్థం ఉంటుంది 'పెపెయిన్' జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి చేసే ఔషధం ఇది ఆహారంలో మాంసకృత్తుల (proteins) ను జీర్ణంపచేయడానికి సహకరించే ఎంజైము (enzyme) అందుచేత దీనిని అనేక ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తారు.

బాగా వండినపండు తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. పచ్చికాయతో కమ్మని పంటకాలు అనేకం చేసుకుంటారు. బొప్పాయితో జామ్లు, జెల్లీలు, మార్మలెడులు, స్క్వాష్లు తయారుచేసుకుంటారు డబ్బాలలో పెట్టి (canned) నిలువచేసుకోవచ్చు ఐస్క్రీములతోను, ప్రూట్ సాండ్లతోను పండు బాగా కలుస్తుంది.

— 'హెల్త్ హెరాల్డ్' సాజన్యంతో

**బైబిల్లో 'and' అనే మాట**

బైబిల్లో 'and' అనే మాట 46,227 సార్లు వస్తుంది.

**ఇంగ్లండులో మర్యాద గల మనీషి**



G K. CHESTERTON

ప్రఖ్యాత రచయిత జి.కె.చెస్టర్టన్ చివరి రోజులలో 300 మొదలు 400 పౌండ్ల భారంగా ఉండే వాడు తన లావును గురించి ఇతరులు వేసే జోకులకు ఎంతో సంతోషించేవాడు ఇంగ్లండులో తన కంటే ఎక్కువ మర్యాదస్తుడు ఎవ్వరూ లేరని గొప్పలు చెప్పుకుంటూండేవాడు. ఇది, రుజువు చేయడానికి ఇంగ్లీష్ వారిలో తను ఒక్కడే ఐస్ నీటులో నుంచి లేచి తన నీటును ముగ్గురు మహిళలు కూర్చోడానికి ఇచ్చే వాడినని చెప్పేవాడు!

**17 సంవత్సరాల జూలియట్ గా నటించిన 70 సంవత్సరాల వృద్ధురాలు**

19వ శతాబ్దపు ప్రఖ్యాత ఫ్రెంచి నటి సారా బెర్న్హార్డ్ 70వ సంవత్సరం వెయిస్సులో విలియం షేక్స్పియర్ 'రోమియో అండ్ జూలియట్' నాటకంలో 17 సంవత్సరాల జూలియట్ గా నటించింది!

**“తనకు మాత్రమే దుఃఖాన్ని లేకుండా చేసుకునే ప్రయత్నంలో ఇంకెందరికో దుఃఖాన్ని కలిగిస్తున్నాడు మనీషి.”**

# విసదాన

తెలుగు మానవ పత్రికకు  
అన్ని నైమోలలోనూ, పట్టణాలలోనూ  
సమర్థవంతమైన ఏజంట్లు కావాలి!

ఏజన్సీ వివరాలకు  
కెంటనె వ్రాయండి.

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

## విసదాన

౨, దేశికా రోడ్డు, మైలాపూరు,  
మద్రాసు-600004.

EDITED, PRINTED AND PUBLISHED BY K. V. GOVINDA RAO  
AT No 9, DESIKA ROAD, MYLAPORE, MADRAS-600 004 (INDIA)  
PRINTED AT

Desh Publications (P) Ltd. Madras-14 (Ph : 848084,



Registered No. TN/MS(C)/1130 Licence No. TN/MS(C)/WPP 58  
Licensed To Post without Prepayment

# విజయ

అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక



